рипол классик

SHOUT
SHARE
IT

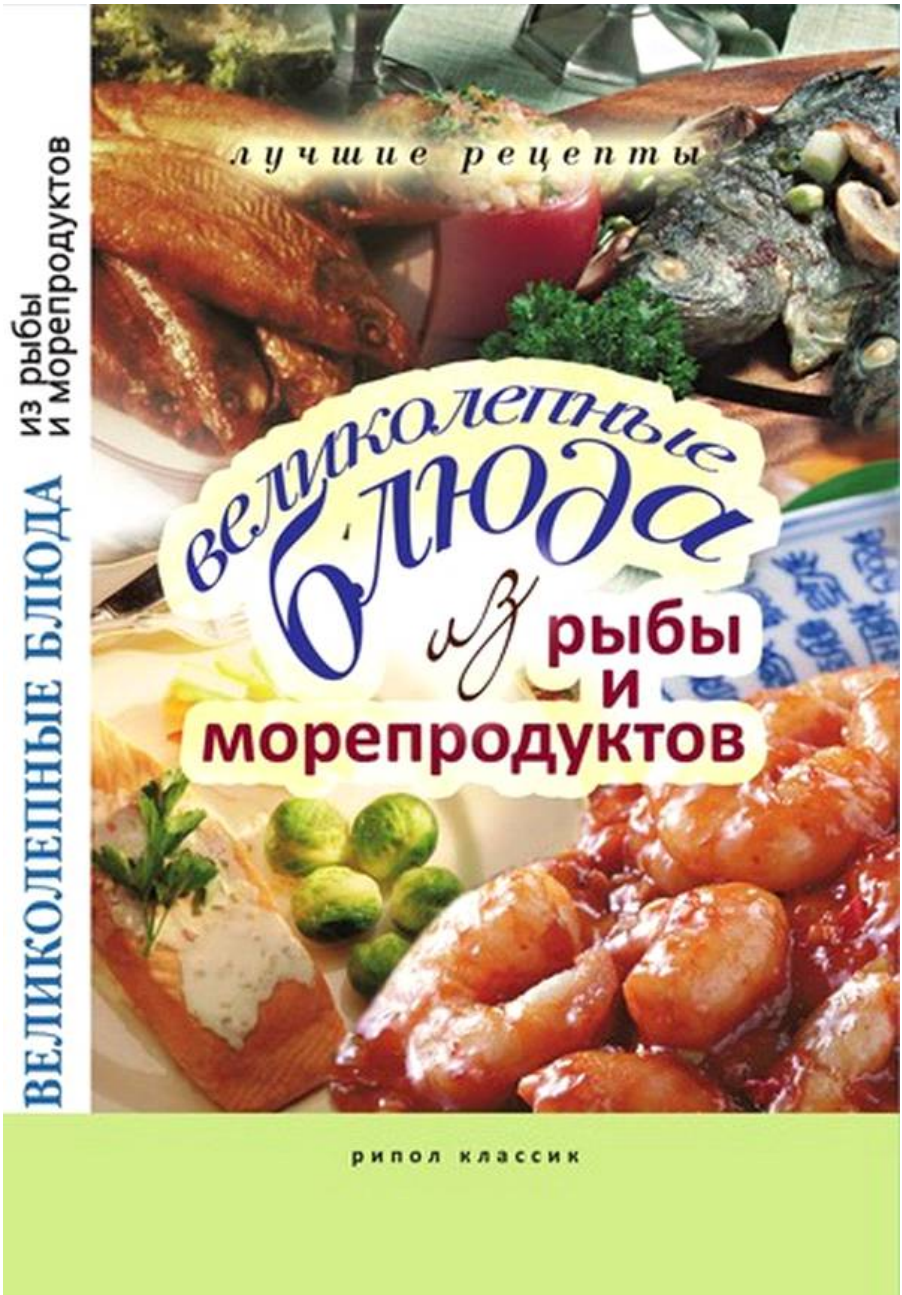
Annotation

В этой книге вы найдете множество рецептов вкусных и полезных блюд из рыбы. Закуски, салаты, первые и вторые блюда подойдут как для повседневных обедов, так и для изысканных праздничных ужинов. Подробные рецепты сделают процесс приготовления быстрым, легким и интересным.

•

Елена Анатольевна Бойко

Великолепные блюда из рыбы и морепродуктов. Лучшие рецепты



Введение

К сожалению, во многих семьях блюда из рыбы появляются на столе крайне редко. А ведь рыба очень вкусна и полезна. Блюда из нее полностью отвечают всем требованиям здорового образа жизни и принципам правильного питания. В этом продукте содержится множество витаминов и микроэлементов, в том числе

фосфор, так необходимый человеку. Кроме того, рыба прекрасно усваивается и улучшает аппетит. Ее рекомендуется употреблять в пищу как взрослым, так и детям. Блюда из рыбы даже входят в лечебное питание при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Опытные хозяйки отлично знают, что из самых распространенных видов речной и морской рыбы можно приготовить изысканные, необычные, вкуснейшие блюда, которые удивят и порадуют даже самых разборчивых гурманов. Достаточно подать к вареной рыбе соус и овощной гарнир, чтобы она приобрела неповторимый вкус и аромат. В этой книге вы найдете множество рецептов разнообразных блюд из рыбы, которые подойдут и для тихого ужина в кругу семьи, и для шумного праздничного застолья. Не бойтесь экспериментировать, и ваши кулинарные шедевры непременно оценят родные и близкие.

Приятного аппетита!

Закуски

Тосты с анчоусами и грецкими орехами

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 50 г сливочного масла, 100 г консервированных анчоусов, 75 г измельченных ядер грецких орехов, 2 яйца, перец красный молотый.

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую, очистить, отделить желтки от белков. Анчоусы и желтки пропустить через мясорубку, поперчить, добавить размягченное сливочное масло и грецкие орехи, тщательно перемешать. Хлеб нарезать тонкими ломтиками треугольной формы, подсушить их в тостере, затем намазать массой из анчоусов и подать к столу.

Тосты с сельдью и огурцом

Ингредиенты

250 г ржаного хлеба, 150 г филе слабосоленой сельди, 50 г огурцов, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, 25 г столовой горчицы, 30 мл растительного масла, зелень укропа.

Способ приготовления

Хлеб нарезать тонкими ломтиками и жарить на растительном масле до образования хрустящей корочки. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кружками. Зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарубить.

Сливочное масло тщательно перемешать с горчицей и зеленью. Огурец вымыть и фигурно нарезать. Филе сельди нарезать ломтиками. Каждый тост намазать приготовленным маслом, сверху положить ломтик сельди и кружок яйца, украсить фигурно нарезанным огурцом и подать к столу.

Тосты с сельдью, яйцом и луком

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 150 г филе соленой сельди, 2 яйца, сваренные вкрутую, 30 г зеленого лука, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления

Зеленый лук вымыть и нарубить. Яйца очистить и нарезать кружочками. Ломтики хлеба подрумянить в тостере. Филе сельди нарезать ломтиками. Тосты смазать сливочным маслом, сверху положить ломтики сельди и кружочки вареных яиц, украсить зеленым луком и подать к столу.

Бутерброды с сомом

Ингредиенты

200 г ржаного хлеба, 50 г филе сома, 100 г вареных раков, 20 г очищенных креветок, 30 г отварных шампиньонов, 50 г майонеза, 1 помидор, 1 яйцо, сваренное вкрутую, соль.

Способ приготовления

Рыбу и креветки промыть, отварить, мелко нарезать. Раки очистить, мясо нарубить. Яйцо очистить и измельчить. Помидор вымыть и нарезать кружочками.

Грибы нарезать кусочками, добавить измельченное яйцо, рыбу, креветки и мясо раков, посолить, заправить майонезом, перемешать и выложить на ломтики хлеба.

Бутерброды украсить кружочками помидора и подать к столу.

Бутерброды с мидиями

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 100 г очищенных мидий, 70 г сыра, 40 г сметаны, зелень укропа, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Мидии отварить в подсоленной воде, остудить, мелко нарезать и смешать со сметаной. Сыр нарезать ломтиками. Зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарубить.

Хлеб нарезать ломтиками, посыпать перцем, сверху положить ломтики сыра и мидии. Бутерброды украсить зеленью укропа и подать к столу.

Бутерброды с копчеными кальмарами

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 100 г копченого кальмара, 20 г майонеза, 3–4 веточки базилика и укропа, перец красный молотый.

Способ приготовления

Мясо кальмара нарезать ломтиками. Зелень вымыть и обсушить. Хлеб нарезать ломтиками. Майонез смешать с перцем и смазать им ломтики хлеба. Мясо кальмара выложить на бутерброды, украсить веточками базилика и укропа и подать к

столу.

Бутерброды с кальмарами и грибами

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 100 г кальмаров, 50 г маринованных рыжиков, 50 г сливочного масла, 1 помидор, зелень петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления

Помидор вымыть, удалить плодоножку и нарезать кружочками. Зелень петрушки и укропа вымыть, обсушить.

Кальмары промыть, обсушить, отварить в подсоленной воде, затем остудить и нарезать ломтиками. Маринованные рыжики разрезать вдоль на половинки.

Хлеб смазать маслом, выложить сверху ломтики кальмаров, кружочки помидора и по половинке грибов.

Бутерброды украсить веточками петрушки и подать к столу.

Бутерброды с креветками «Мягкий вкус»

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 150 г вареных очищенных креветок, 2 яйца, сваренные вкрутую, 50 г сливочного масла, 50 г огурцов, 40 г сметаны, 20 г рубленой зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Яйца очистить и нарубить. Креветки пропустить через мясорубку. Огурец вымыть и нарезать тонкими ломтиками.

Креветочный фарш смешать с маслом, посолить, поперчить, выложить полученную смесь на хлеб, посыпать яйцом, сверху положить ломтики огурца, полить сметаной, украсить рубленой зеленью петрушки и подать к столу.

Бутерброды с килькой

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 150 г кильки пряного посола, 40 г творога, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, 50 г лука, 30 г зеленого лука.

Способ приготовления

Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Зеленый лук вымыть, обсушить и нарубить. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить.

Кильку разделать на филе, пропустить через мясорубку. В полученный фарш добавить измельченное яйцо, творог и тщательно перемешать до образования однородной массы.

Ломтики хлеба смазать маслом, сверху выложить подготовленную смесь, разровнять ее, украсить кольцами лука, посыпать зеленым луком и подать к столу.

Бутерброды с сельдью и картофелем

Ингредиенты

200 г ржаного хлеба, 150 г филе соленой сельди, 100 г картофеля, 50 г лука, 40 мл растительного масла, 40 мл 3%-ного уксуса.

Способ приготовления

Хлеб обжарить с двух сторон в масле. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и сбрызнуть уксусом.

Картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать ломтиками. Филе сельди нарезать маленькими кусочками, выложить на хлеб вперемежку с ломтиками картофеля.

Бутерброды украсить кольцами лука и подать к столу.

Бутерброды с сельдью «Норвежские»

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 100 г филе соленой сельди, 40 мл лимонного сока, 20 г сливочного масла, 20 г сметаны.

Способ приготовления

Филе сельди нарезать кусочками, полить соком лимона и оставить на 15–20 минут.

Хлеб смазать маслом, сверху положить кусочки рыбы. Бутерброды полить сметаной и подать к столу.

Бутерброды «Дневные»

Ингредиенты

200 г ржаного хлеба, 200 г филе соленой сельди, 100 г картофеля, 1 помидор, 60 г сметаны, 100 г сливочного масла, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, очистить и нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть, обсушить и нарубить. Помидор вымыть и нарезать кружочками. Филе сельди нарезать небольшими кусочками.

Ломтики хлеба смазать маслом, выложить на них сельдь, поперчить, смазать сметаной. Сверху положить кружочки картофеля и помидора, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Бутерброды с сельдью «Белое море»

Ингредиенты

200 г ржаного хлеба, 100 г филе малосольной сельди, 50 г соленых огурцов, 50 г болгарского перца, 50 г сливочного масла, зелень укропа.

Способ приготовления

Сельдь нарезать кусочками. Хлеб нарезать ломтиками, смазать маслом, сверху положить ломтики сельди. Соленые огурцы нарезать тонкой соломкой. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть, обсушить, мелко нарубить. Все ингредиенты выложить

на бутерброды и сверху посыпать подготовленной зеленью.

Бутерброды с селедочным фаршем

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 100 г селедочного фарша, 2 яйца, сваренные вкрутую, 50 г сливочного масла, 50 г огурцов, 40 г сметаны, 50 г рубленой зелени петрушки.

Способ приготовления

Яйца очистить и нарубить. Огурец вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Селедочный фарш смешать с маслом, выложить полученную смесь на хлеб, посыпать яйцом, сверху положить ломтики огурца, полить сметаной, посыпать рубленой зеленью петрушки и подать к столу.

Бутерброды с сельдью и зеленым луком

Ингредиенты

200 г ржаного хлеба, 100 г сливочного масла, 50 г филе сельди, 50 г зеленого лука.

Способ приготовления

Зеленый лук вымыть, обсушить и нарубить. Филе сельди несколько раз пропустить через мясорубку, смешать со сливочным маслом и зеленым луком.

Смазать приготовленной массой ломтики хлеба и подать к столу.

Бутерброды со ставридой

Ингредиенты

200 г ржаного хлеба, 100 г филе консервированной ставриды, 20 г маслин, 30 г лука, 50 г огурцов, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 40 мл растительного масла.

Способ приготовления

Огурец вымыть и аккуратно нарезать тонкими ломтиками. Яйцо очистить и нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Хлеб обжарить с двух сторон в растительном масле, положить на него кусочки ставриды, ломтики огурца и кружочки яйца.

Бутерброды украсить кольцами лука и маслинами, подать к столу.

Бутерброды с консервированной рыбой

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 150 г консервированных сардин, 40 г майонеза, 50 г лука.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Консервированную рыбу размять вилкой, смешать с луком и майонезом. Хлеб нарезать ломтиками, подрумянить их в тостере.

На ломтики хлеба выложить рыбную смесь и подать

бутерброды к столу.

Бутерброды овощные с рыбой

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 150 г консервированных сардин, 40 г майонеза, 50 г лука, 1 огурец, 1 помидор, зелень укропа.

Способ приготовления

Помидор вымыть и нарезать кружочками. Огурец вымыть, очистить и нарезать кружочками.

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Консервированную рыбу размять вилкой, смешать с луком и майонезом. Хлеб нарезать ломтиками, подрумянить их в тостере. Зелень укропа вымыть и нарубить.

На ломтики хлеба выложить рыбную смесь, сверху положить кружочки огурца и помидора, посыпать зеленью укропа и подать бутерброды к столу.

Бутерброды рыбные с сыром

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 150 г консервированных сардин, 100 г сыра, 1 сваренное вкрутую яйцо, 40 г майонеза, 50 г лука, зелень укропа.

Способ приготовления

Яйцо очистить и нарезать кружочками. Сыр нарезать ломтиками. Зелень укропа вымыть, обсушить и нарубить.

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Консервированную рыбу размять вилкой, смешать с луком и майонезом. Хлеб нарезать ломтиками, подрумянить их в тостере.

На ломтики хлеба выложить рыбную смесь, сверху положить ломтики сыра и кружочки вареного яйца, посыпать зеленью укропа и подать бутерброды к столу.

Бутерброды с копченой стерлядью

Ингредиенты

200 г нарезного батона, 100 г филе копченой стерляди, 1 огурец, 40 г сметаны, зелень петрушки.

Способ приготовления

Батон нарезать ломтиками. Стерлядь нарезать небольшими кусочками.

Огурец вымыть, очистить и нарезать тонкими кружочками. Зелень петрушки вымыть, обсушить.

Ломтики батона смазать сметаной, сверху положить кружочки огурца и кусочек стерляди. Бутерброды украсить веточками петрушки и подать к столу.

Бутерброды с форелью и лимоном

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 200 г филе соленой форели, 1

лимон, перец белый молотый.

Способ приготовления

Хлеб нарезать ломтиками. Лимон вымыть и разрезать пополам. Филе форели нарезать тонкими ломтиками, выложить в тарелку и полить соком 0,5 лимона. Оставшийся лимон нарезать кружочками.

Рыбу выложить на ломтики хлеба, поперчить, украсить кружочками лимона и подать к столу.

Бутерброды со шпротами

Ингредиенты

100 г ржаного хлеба, 50 г сливочного масла, 150 г консервированных шпрот, 1 лимон, 50 г зеленого лука, зелень петрушки.

Способ приготовления

Хлеб нарезать тонкими ломтиками. Зеленый лук и петрушку вымыть, обсушить, измельчить. Лимон вымыть, нарезать ломтиками.

Каждый ломтик хлеба смазать маслом, выложить на него шпроты, лимон и сверху посыпать петрушкой с луком.

Бутерброды со шпротами и сметаной

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 100 г консервированных шпрот, 40 г сметаны, 1 огурец, 50 г сливочного масла, 1 сваренное вкрутую яйцо, зелень укропа.

Способ приготовления

Яйцо нарезать кружочками. Ломтики хлеба обжарить с двух сторон в масле, остудить, смазать сметаной. Зелень укропа вымыть, обсушить и нарубить. Огурец вымыть, очистить и нарезать кружочками.

На ломтики хлеба выложить кружочки огурца и яйца, шпроты и украсить зеленью укропа.

Бутерброды со скумбрией

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 150 г филе скумбрии горячего копчения, 1 помидор, 50 г сливочного масла, 40 мл растительного масла, 40 г майонеза.

Способ приготовления

Хлеб нарезать ломтиками, обжарить в растительном масле. Рыбу нарезать ломтиками. Помидор вымыть и нарезать кружочками.

Хлеб смазать сливочным маслом, положить на него ломтики рыбы, затем кружочки помидора, украсить майонезом и подать к столу.

Бутерброды со шпротами и огурцом

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 100 г консервированных шпрот, 1 огурец, 1 сваренное вкрутую яйцо, 50 мл растительного масла.

Способ приготовления

Хлеб нарезать аккуратными ломтиками и обжарить в растительном масле. Яйцо очистить и нарезать кружочками. Огурец вымыть и нарезать дольками.

На хлеб положить кружочек яйца, затем шпроты и дольки огурца.

Бутерброды со скумбрией и орехами

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 150 г филе копченой скумбрии, 20 г молотых грецких орехов, 20 г чеснока, 20 г майонеза.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть. Рыбу пропустить через мясорубку вместе с чесноком, смешать с орехами и майонезом.

Смазать ломтики хлеба полученной массой и подать к столу.

Бутерброды с консервированными сардинами

Ингредиенты

100 г пшеничного хлеба, 150 г консервированных сардин, 40 г майонеза, 50 г лука.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Консервированную рыбу размять вилкой, смешать с луком и майонезом. Ломтики хлеба подрумянить в тостере.

На ломтики хлеба выложить рыбную смесь и подать бутерброды к столу.

Бутерброды овощные с сардинами

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 150 г консервированных сардин, 40 г майонеза, 50 г лука, 1 огурец, 1 помидор, зелень укропа.

Способ приготовления

Помидор вымыть, нарезать кружочками. Огурец вымыть, очистить и нарезать кружочками.

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Консервированную рыбу размять вилкой, смешать с луком и майонезом. Ломтики хлеба подрумянить в тостере. Зелень укропа вымыть, обсушить и нарубить.

На ломтики хлеба выложить рыбную смесь, сверху положить кружочки огурца и помидора, посыпать зеленью укропа и подать к столу.

Бутерброды сырные с тунцом

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 150 г консервированного тунца, 100

г сыра, 1 сваренное вкрутую яйцо, 40 г майонеза, 50 г лука, зелень укропа.

Способ приготовления

Яйцо очистить и нарезать кружочками. Сыр нарезать ломтиками. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Консервированную рыбу размять вилкой, смешать с луком и майонезом. Ломтики хлеба подрумянить в тостере.

На ломтики хлеба выложить рыбную смесь, сверху положить ломтики сыра и кружочки вареного яйца, посыпать зеленью укропа и подать к столу.

Бутерброды с сардинами и брынзой

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 150 г консервированных сардин, 100 г брынзы, 1 сваренное вкрутую яйцо, 40 г майонеза, 60 г лука, зелень укропа.

Способ приготовления

Яйцо очистить и нарезать кружочками. Брынзу нарезать ломтиками. Зелень укропа вымыть, обсушить и нарубить.

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Консервированную рыбу размять вилкой, смешать с луком и майонезом. Ломтики хлеба подрумянить в тостере.

На ломтики хлеба выложить рыбную смесь, сверху положить ломтики брынзы и кружочки вареного яйца, посыпать зеленью укропа и подать к столу.

Бутерброды с семгой и лаймом

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 100 г соленой семги, 1 лайм, зелень базилика, перец.

Способ приготовления

Лайм вымыть, разрезать пополам. Из одной половины выжать сок, оставшуюся нарезать кружочками. Семгу нарезать тонкими ломтиками, выложить в тарелку и полить соком лайма. Зелень базилика вымыть, обсушить, нарубить.

Рыбу выложить на ломтики хлеба, поперчить, посыпать базиликом, украсить кружочками лайма и подать к столу.

Бутерброды с соленой семгой

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 150 г соленой семги, 20 г зернистой икры, 1 лимон, 1 огурец, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления

Семгу аккуратно нарезать тонкими ломтиками. Лимон вымыть, нарезать кружочками. Огурец вымыть, очистить и также нарезать кружочками.

Ломтики хлеба смазать сливочным маслом, сверху положить ломтики рыбы. Каждый бутерброд украсить кружочком лимона, огурца и зернистой икрой.

Бутерброды с крабовыми палочками

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 100 г крабовых палочек, 50 г сливочного масла, 50 г консервированной кукурузы, 20 г майонеза, 1 сваренное вкрутую яйцо, соль.

Способ приготовления

Яйцо очистить и пропустить вместе с крабовыми палочками через мясорубку, посолить, добавить майонез и тщательно перемешать.

Ломтики хлеба смазать маслом, выложить на них приготовленную смесь. Бутерброды украсить кукурузой и подать к столу.

Бутерброды с красной икрой

Ингредиенты

150 г нарезного батона, 20–30 г красной икры, 50 г сливочного масла, зелень петрушки.

Способ приготовления

Ломтики батона смазать сливочным маслом и красной икрой, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Бутерброды с копченой семгой

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 150 г филе копченой семги, 50 г сливочного масла, 40 г томатной пасты, 50 г лука, зелень петрушки.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Зелень петрушки вымыть, обсушить. Филе семги нарезать тонкими ломтиками.

В размягченное сливочное масло добавить томатную пасту, тертый лук и взбить.

Ломтики хлеба смазать полученной смесью, сверху выложить филе копченой рыбы, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Бутерброды с копченой семгой и хреном

Ингредиенты

200 г ржаного хлеба, 100 г копченой семги, 20 г тертого хрена, 50 г картофеля, 1 огурец, 20 мл лимонного сока, 20 мл растительного масла, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Хлеб обжарить с двух сторон в растительном масле. Картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать кусочками.

Зелень петрушки вымыть, обсушить.

Семгу нарезать узкими полосками. Огурец вымыть, очистить и мелко нарезать. Тертый хрен сбрызнуть лимонным соком.

Картофель смешать с огурцом и хреном, посолить, поперчить. Выложить смесь на ломтики хлеба, сверху положить полоски семги.

Бутерброды украсить веточками петрушки и подать к столу.

Бутерброды «Карнавал»

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 100 г копченой семги, 100 г вареной телятины, 1 огурец, 20 г чеснока, 50 г сливочного масла, 50 г тертого сыра.

Способ приготовления

Семгу нарезать небольшими кусочками. Огурец вымыть и нарезать кружочками. Чеснок очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, смешать с сыром и сливочным маслом. Мясо нарезать кусочками.

Хлеб нарезать ломтиками, смазать чесночно-сырным маслом, сверху положить кружочки огурца, кусочки телятины и семгу.

Бутерброды «Рокфор»

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 200 г копченой семги, 100 г сыра рокфор, 50 г сливочного масла, зелень укропа.

Способ приготовления

Семгу нарезать небольшими кусочками. Сыр нарезать ломтиками. Зелень укропа вымыть, обсушить.

Хлеб обжарить с одной стороны в 20 г сливочного масла и остудить. Обжаренную сторону смазать оставшимся маслом, сверху выложить ломтики сыра и семги. Бутерброды украсить веточками укропа и подать к столу.

Бутерброды с черной икрой

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 100 г сливочного масла, 50 г черной икры, 50 г красной икры, 2 кружка лимона без цедры, зелень петрушки.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть. С хлеба срезать корочку таким образом, чтобы получились квадратные ломтики.

Ломтики хлеба смазать маслом. На половину каждого ломтика по диагонали выложить красную икру и разровнять тонким слоем. На другую половину положить черную икру.

Кружки лимона разрезать пополам и каждую половинку поставить вертикально на бутерброд по разделяющей икру диагонали. Украсить бутерброды веточками петрушки и подать к

столу.

Бутерброды с крабами и брынзой

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 100 г консервированного мяса крабов, 40 г сметаны, 100 г брынзы, зелень укропа, перец красный молотый.

Способ приготовления

Мясо крабов мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарубить. Брынзу натереть на терке.

Ломтики хлеба смазать сметаной, посыпать брынзой и положить в прохладное место на 1 час. Затем посыпать бутерброды зеленью укропа, выложить сверху мясо крабов, поперчить и подать к столу.

Бутерброды с анчоусами

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 50 г консервированных анчоусов, 1 помидор, 2 сваренных вкрутую яйца, 20 г майонеза, зелень укропа.

Способ приготовления

Яйца очистить и мелко нарезать. Анчоусы измельчить. Помидор вымыть и нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть и нарубить.

На ломтики хлеба положить сначала нарезанные яйца и анчоусы, затем кружочки помидора, смазать майонезом, посыпать зеленью укропа и подать к столу.

Бутерброды с семгой по-царски

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 150 г филе соленой семги, 20 г красной икры, 1 лимон, 1 огурец, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления

Филе семги нарезать тонкими ломтиками. Лимон вымыть, очистить и нарезать тонкими полукружиями. Огурец вымыть, очистить и нарезать кружочками.

Ломтики хлеба смазать сливочным маслом, сверху положить ломтики рыбы. Каждый бутерброд украсить ломтиком лимона, огурца и красной икрой.

Бутерброды с крабами и огурцами

Ингредиенты

200 г ржаного хлеба, 150 г консервированного мяса крабов, 50 г сливочного масла, 50 г свежих огурцов, 40 г кетчупа, зелень петрушки.

Способ приготовления

Огурцы нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть. Мясо крабов нарубить и смешать с кетчупом.

Ломтики хлеба смазать сливочным маслом, сверху выложить крабовую массу, украсить кружочками огурцов и веточками петрушки, подать к столу.

Бутерброды с красной икрой и сыром

Ингредиенты

200 г ржаного хлеба, 100 г голландского сыра, 80 г красной икры, 50 г сливочного масла, зелень петрушки, перец красный молотый.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть, обсушить. Сыр нарезать ломтиками. Хлеб смазать маслом и красной икрой, сверху положить ломтики сыра и поперчить.

Готовые бутерброды украсить веточками петрушки и подать к столу.

Бутерброды «Крабовые»

Ингредиенты

150 г ржаного хлеба, 150 г консервированного мяса крабов, 50 г сливочного масла, 50 г маринованных огурцов, зелень петрушки, 40 г майонеза.

Способ приготовления

Огурцы нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть. Мясо крабов нарубить и смешать с майонезом.

Ломтики хлеба смазать сливочным маслом, сверху положить крабовую массу, украсить кружочками огурцов и веточками петрушки и подать к столу.

Бутерброды с балыком

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 100 г балыка, 1 лимон, 20 г сливочного масла, зелень укропа.

Способ приготовления

Хлеб нарезать ломтиками. Лимон вымыть, нарезать кружочками. Балык нарезать ломтиками.

Зелень укропа вымыть, обсушить. Хлеб слегка обжарить с обеих сторон в масле, положить на него ломтики балыка, украсить кружочками лимона, веточками укропа и подать к столу.

Бутерброды с сайрой и сыром

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 100 г сыра, 100 г консервированной сайры, 50 г сливочного масла, перец.

Способ приготовления

Сыр натереть на мелкой терке. Рыбу размять вилкой. Хлеб смазать маслом, сверху выложить сыр, рыбу, поперчить и подать к столу.

Бутерброды «Римские»

Ингредиенты

150 г пшеничного хлеба, 150 г консервированной печени трески, 50 г маслин, 50 г лука, 40 мл 3%-ного уксуса.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и сбрызнуть уксусом. Из маслин удалить косточки, разрезать каждую пополам. Печень трески размять вилкой.

Ломтики хлеба подрумянить в тостере и намазать печенью трески.

Бутерброды украсить кольцами лука, половинками маслин и подать к столу.

Бутерброды с печенью трески и креветками

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 100 г консервированной печени трески, 100 г вареного мяса креветок, зелень петрушки, 50 г лука, 50 г сливочного масла, 40 г кетчупа.

Способ приготовления

Мясо креветок мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, обсушить и мелко нарубить. Печень трески размять вилкой и перемешать с креветками и зеленью петрушки.

Хлеб нарезать ломтиками, смазать маслом, выложить на него приготовленную смесь, украсить кольцами лука. Бутерброды полить кетчупом и подать к столу.

Бутерброды с осетриной и черной икрой

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 100 г копченой осетрины, 20 г черной икры, 50 г сливочного масла, 20 мл растительного масла.

Способ приготовления

Хлеб нарезать ломтиками, обжарить их с двух сторон в растительном масле, остудить и смазать сливочным маслом.

Осетрину нарезать тонкими ломтиками, выложить на хлеб, сверху тонким слоем положить икру.

Бутерброды с креветками в вине

Ингредиенты

200 г ржаного хлеба, 2 яйца, 100 г мяса креветок, 50 мл красного вина, 20 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо креветок залить вином, оставить на 20 минут, затем мелко нарезать, смешать с сырыми яйцами, посолить и поперчить. Полученную массу столовой ложкой выложить на разогретую сковороду в виде лепешек и обжарить с двух сторон в масле.

Готовые лепешки выложить на ломтики хлеба и подать к

столу.

Бутерброды с печенью трески и помидорами

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 100 г паштета из печени трески, 100 г помидоров, 20 мл растительного масла, зелень петрушки.

Способ приготовления

Ломтики хлеба обжарить с двух сторон в масле. Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

На хлеб выложить паштет, сверху положить кружочки помидоров. Бутерброды украсить зеленью петрушки и подать к столу.

Бутерброды с сайрой и зеленью

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 100 г консервированной сайры в масле, 50 г сливочного масла, 1 сваренное вкрутую яйцо, 20 г рубленого зеленого лука, перец.

Способ приготовления

Яйцо очистить и измельчить. Рыбу размять вилкой, добавить яйцо, перец, размягченное масло и перемешать.

Полученную смесь выложить на хлеб, посыпать зеленым луком и подать бутерброды к столу.

Бутерброды «Волжские»

Ингредиенты

200 г нарезного батона, 100 г филе копченой стерляди, 50 г огурцов, 40 г сметаны, зелень петрушки, ломтики лимона.

Способ приготовления

Огурец вымыть, очистить и нарезать тонкими кружочками. Зелень петрушки вымыть.

Филе стерляди нарезать тонкими ломтиками. Ломтики батона смазать сметаной, сверху положить кружочки огурца и стерлядь.

Бутерброды украсить веточками петрушки и ломтиками лимона, подать к столу.

Бутерброды «Рыбацкие»

Ингредиенты

200 г ржаного хлеба, 100 г филе судака, 20 г томатной пасты, 2 сваренных вкрутую яйца, 30 г зеленого лука, соль.

Способ приготовления

Яйца очистить и нарубить. Зеленый лук вымыть и измельчить.

Филе судака промыть, отварить в подсоленной воде, мелко нарезать, смешать с яйцом и томатной пастой.

Полученную массу выложить на ломтики хлеба, посыпать

зеленым луком и подать к столу.

Бутерброды с рыбным паштетом

Ингредиенты

150 г пшеничного хлеба, 100 г квашеной капусты, 50 г рыбного паштета, 2 сваренных вкрутую яйца, 20 г майонеза, 20 г кетчупа, 30 г зеленого лука.

Способ приготовления

Зеленый лук вымыть и нарубить. Яйца очистить, нарубить и смешать с майонезом и рыбным паштетом.

Ломтики хлеба смазать полученной массой, сверху положить капусту, полить кетчупом, посыпать рубленым зеленым луком и подать к столу.

Бутерброды с печенью трески и маслинами

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 150 г консервированной печени трески, 50 г маслин, 50 г лука, 40 мл 3%-ного уксуса.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и сбрызнуть уксусом. Из маслин удалить косточки, разрезать каждую пополам. Печень трески размять вилкой.

Ломтики хлеба подрумянить в тостере и смазать печенью трески.

Бутерброды украсить кольцами лука, половинками маслин и подать к столу.

Бутерброды с лососем и сыром

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 100 г консервированного лосося, 50 г тертого сыра твердых сортов, 50 г сливочного масла, 50 г лука, 20 мл лимонного сока, 10 г маслин без косточки, зелень петрушки.

Способ приготовления

Рыбу нарезать кусочками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть.

Ломтики хлеба смазать маслом, сверху положить кусочки лосося и кольца лука, сбрызнуть лимонным соком, посыпать сыром, выложить в форму и запекать в умеренно разогретой духовке в течение 5 минут.

Готовые бутерброды украсить маслинами и веточками петрушки, подать к столу.

Бутерброды с икрой

Ингредиенты

200 г батона, 20–30 г паюсной икры, 50 г сливочного масла, зелень петрушки.

Способ приготовления

Ломтики батона смазать сливочным маслом, паюсной икрой, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Бутерброды «Былина»

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 100 г крабовых палочек, 1 сваренное вкрутую яйцо, 20 г горчицы, 50 г сливочного масла, 50 г рубленой зелени петрушки.

Способ приготовления

Крабовые палочки нарезать кубиками. Хлеб нарезать тонкими ломтиками. Яйцо очистить, измельчить, смешать с горчицей, сливочным маслом и рубленой зеленью.

Выложить полученную смесь на хлеб, сверху украсить кубиками крабовых палочек.

Бутерброды с крабовыми палочками и сыром

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 100 г сыра, 100 г крабовых палочек, 50 г сливочного масла, перец.

Способ приготовления

Сыр натереть на мелкой терке. Крабовые палочки пропустить через мясорубку и смешать с сыром.

Ломтики хлеба смазать маслом, сверху выложить смесь сыра и крабовых палочек, поперчить и подать к столу.

Бутерброды с крабовыми палочками и помидорами

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 30 г крабовых палочек, 100 г помидоров, 1 вареное яйцо, 20 г майонеза, 20 г рубленой зелени петрушки.

Способ приготовления

Яйцо очистить и разрезать на 4 дольки. Крабовые палочки измельчить. Помидоры вымыть, мелко нарезать, смешать с крабовыми палочками и майонезом.

Хлеб нарезать тонкими ломтиками. Выложить полученную смесь на хлеб. На каждый бутерброд положить по дольке яйца.

Готовые бутерброды посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Бутерброды с крабовым мясом и рисом

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 100 г крабового мяса, 50 г вареного риса, 20 г горчицы, 40 г майонеза, 20 г рубленого зеленого лука.

Способ приготовления

Мясо крабов пропустить через мясорубку и смешать с рисом и горчицей.

Ломтики хлеба смазать крабовой массой, полить майонезом, посыпать зеленым луком и подать к столу.

Бутерброды с сельдью и кукурузой

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 100 г филе соленой сельди, 40 г майонеза, 50 г лука, 50 г огурцов, 50 г консервированной кукурузы, 40 г сливочного масла, 30 г зеленого лука.

Способ приготовления

Репчатый лук очистить, вымыть и нарубить. Огурец вымыть и нарезать кружочками. Филе сельди нарезать кусочками. Зеленый лук вымыть, обсушить.

Хлеб нарезать ломтиками, обжарить с одной стороны в масле, смазать майонезом, выложить кружочки огурца, сверху – кусочки сельди и лук. Накрыть оставшимися ломтиками хлеба.

Бутерброды украсить зеленым луком и кукурузой и подать к столу.

Бутерброды с копченой рыбой и томатом

Ингредиенты

200 г ржаного хлеба, 150 г филе копченой рыбы, 50 г сливочного масла, 50 г томата, 50 г лука, зелень петрушки.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Зелень петрушки вымыть, обсушить.

В размягченное сливочное масло добавить томат, тертый лук и взбить.

Хлеб нарезать ломтиками, смазать их полученной смесью, сверху выложить филе копченой рыбы, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Сандвичи с крабами и орехами

Ингредиенты

2 пшеничные булочки, 100 г консервированного крабового мяса, 50 г измельченных ядер грецких орехов, 2 сваренных вкрутую яйца, 40 г майонеза, 20 г соевого соуса, 30 г рубленой зелени петрушки.

Способ приготовления

Яйца очистить и нарубить. Крабовое мясо измельчить, смешать с зеленью и орехами, заправить майонезом.

Булочки разрезать вдоль, вынуть часть мякоти, нафаршировать приготовленной начинкой.

Сандвичи сбрызнуть соевым соусом и подать к столу.

Сандвичи «Рыбные»

Ингредиенты

2 пшеничные булочки, 100 г консервированной ставриды, 50 г консервированной кукурузы, 50 г лука, 40 г майонеза.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Консервированную

рыбу размять вилкой, смешать с кукурузой, луком и майонезом.

Булочки надрезать вдоль, вынуть часть мякоти и нафаршировать начинкой.

Сандвичи с мойвой

Ингредиенты

200 г ржаного хлеба, 100 г консервированной морской капусты, 100 г филе соленой мойвы, 40 г майонеза, перец.

Способ приготовления

Хлеб нарезать ломтиками. Половину ломтиков смазать майонезом и выложить на них филе мойвы. Сверху положить морскую капусту, поперчить, накрыть оставшимися ломтиками хлеба и подать к столу.

Сандвичи с мясом кальмаров

Ингредиенты

2 пшеничные булочки, 100 г вареных кальмаров, 50 г морской капусты, 20 г майонеза, 20 г кетчупа.

Способ приготовления

Мясо кальмаров мелко нарезать и смешать с морской капустой и майонезом.

Булочки разрезать вдоль, вынуть часть мякоти, нафаршировать начинкой.

Сандвичи полить кетчупом и подать к столу.

Сандвичи «Дачные»

Ингредиенты

2 пшеничные булочки, 100 г консервированной скумбрии, 1 сваренное вкрутую яйцо, 50 г сыра, 40 г майонеза, зелень петрушки, перец.

Способ приготовления

Яйцо очистить и натереть на крупной терке. Рыбу размять вилкой. Сыр натереть на мелкой терке. Зелень петрушки вымыть.

Рыбу смешать с яйцом и сыром, поперчить, добавить майонез и перемешать.

Булочки разрезать вдоль, вынуть часть мякоти, нафаршировать полученной начинкой. Сандвичи украсить веточками петрушки и подать к столу.

Сандвичи с креветками

Ингредиенты

2 пшеничные булочки, 100 г консервированного мяса креветок, 40 г майонеза, 2 яйца, 50 г консервированной кукурузы, 50 г сыра, зелень, перец, соль.

Способ приготовления

Сыр нарезать ломтиками, мясо креветок измельчить. Зелень кинзы вымыть, обсушить.

Булочки разрезать вдоль на 2 части, из нижней вынуть

мякиш, внутрь разбить яйцо, посолить и поперчить. Затем положить ломтик сыра и мясо креветок, смазать майонезом, посыпать кукурузой, накрыть верхней частью булочки и запекать в умеренно разогретой духовке в течение 5 минут. Украсить зеленью.

Сандвичи «Крабовые» с авокадо

Ингредиенты

2 пшеничные булочки, 50 г сыра, 50 г консервированного крабового мяса, 50 г ветчины, 50 г майонеза, 50 г авокадо, перец.

Способ приготовления

Сыр натереть на терке. Крабовое мясо и ветчину мелко нарезать. Авокадо вымыть и измельчить.

Сыр смешать с крабовым мясом, ветчиной, авокадо и майонезом, поперчить.

Булочки надрезать вдоль, вынуть часть мякоти, нафаршировать приготовленной начинкой и запечь в умеренно разогретой духовке.

Сандвичи с лососем

Ингредиенты

2 пшеничные булочки, 100 г консервированного лосося, 50 г консервированной фасоли, 1 помидор, 1 сваренное вкрутую яйцо, 50 г сыра, 20 г растопленного сливочного масла.

Способ приготовления

Сыр натереть на крупной терке. Яйцо очистить и размять вилкой вместе с рыбой. Помидор вымыть и измельчить, добавить фасоль, сыр, перемешать с рыбой и яйцом.

Булочки разрезать вдоль, вынуть часть мякоти, нафаршировать приготовленной начинкой и запечь в умеренно разогретой духовке.

Сандвичи полить растопленным маслом и подать к столу.

Сандвичи с морским языком

Ингредиенты

2 пшеничные булочки, 200 г филе морского языка, 1 яйцо, 80 г муки, 40 мл растительного масла, 100 г помидоров, 100 г сыра, зелень кинзы.

Способ приготовления

Филе морского языка промыть, обсушить, разрезать на две части. Яйцо взбить, филе обмакнуть в яйцо и обвалять в муке, обжарить с обеих сторон в растительном масле.

Помидоры вымыть, удалить плодоножки, нарезать кружочками. Зелень кинзы вымыть, обсушить. Сыр нарезать ломтиками.

Булочки разрезать вдоль, вынуть мякоть, нафаршировать рыбой, помидорами и сыром.

Сандвичи выложить на противень, поставить в предварительно разогретую духовку и запекать до тех пор, пока не расплавится сыр, затем украсить веточками кинзы и подать к столу.

Сандвичи с икрой мойвы

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 150 г икры мойвы, 50 г соленых огурцов, 40 г майонеза, 40 г кетчупа, 50 г лука, черный молотый перец.

Способ приготовления

Хлеб нарезать ломтиками и смазать майонезом. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Огурцы нарезать кружочками. Икру смешать с луком.

На 2 ломтика хлеба выложить икру, кружочки огурцов. Накрыть оставшимися ломтиками хлеба.

Сандвичи посыпать черным молотым перцем и подать к столу.

Сандвичи с лососем и изюмом

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 100 г ржаного хлеба, 100 г слабосоленого филе лосося, 50 г вареной свеклы, 30 г изюма, 50 г лука, 50 г майонеза, 40 мл растительного масла, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень петрушки вымыть, обсушить. Свеклу очистить и натереть на крупной терке. Изюм замочить в теплой воде на 30 минут, затем воду слить, изюм смешать с луком, посолить и обжарить в растительном масле.

Филе лосося нарезать ломтиками. Лук, изюм и свеклу соединить, заправить майонезом. Выложить полученную смесь и кусочки лосося на ломтики пшеничного хлеба. Накрыть ломтиками ржаного хлеба.

Сандвичи украсить веточками петрушки и подать к столу.

Канапе «Крабовые» с кукурузой

Ингредиенты

200 г крекеров, 50 г крабовых палочек, 20 г печеночного паштета, 40 г консервированной кукурузы, 1 яйцо, зелень петрушки, перец.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Яйцо взбить с перцем.

Развернуть крабовые палочки, выложить на них паштет, кукурузу, посыпать зеленью петрушки. Аккуратно свернуть их в рулеты, смазать взбитым яйцом, закрепить шпажками и запекать в умеренно разогретой духовке в течение 2 минут. Подать к столу

на крекерах.

Канапе с печенью трески

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 50 г консервированной печени трески, 40 г сливочного масла, 20 мл лимонного сока, 40 г кетчупа, 40 мл растительного масла, 30 г рубленой зелени укропа.

Способ приготовления

Печень трески нарезать кусочками. Хлеб нарезать ломтиками, обжарить в растительном масле, остудить, смазать их смесью сливочного масла и кетчупа, выложить кусочки печени трески, полить лимонным соком.

Канапе проткнуть шпажками, посыпать зеленью укропа и подать к столу.

Канапе «Раковые шейки»

Ингредиенты

200 г хлеба, 100 г майонеза, 100 г вареных раков, 30 г рубленой зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Хлеб нарезать ломтиками. Шейки раков очистить, мелко нарезать, смешать с майонезом, посолить, поперчить, положить на ломтики хлеба и посыпать зеленью укропа.

Проткнуть канапе шпажками и подать к столу.

Канапе с крабами и кинзой

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 100 г вареного мяса крабов, 40 г сливочного масла, 60 г кетчупа, 20 г майонеза, 40 мл растительного масла, 40 г зелени кинзы.

Способ приготовления

Мясо крабов мелко нарезать и смешать с майонезом. Ломтики хлеба обжарить в растительном масле, остудить, смазать сливочным маслом, по краям сделать ободок из кетчупа. Зелень кинзы вымыть, обсушить.

На середину канапе выложить мясо крабов, проткнуть шпажками, украсить зеленью кинзы и подать к столу.

Канапе с сельдью

Ингредиенты

200 г ржаного хлеба, 50 г филе соленой сельди, 50 г сливочного масла, 1 сваренное вкрутую яйцо, 30 г зеленого лука.

Способ приготовления

Яйцо очистить и нарубить. Филе сельди нарезать ломтиками. Зеленый лук вымыть, обсушить и измельчить.

Ломтики хлеба смазать маслом, положить на них сельдь и рубленое яйцо, посыпать зеленым луком.

Готовые канапе проткнуть шпажками и подать к столу.

Канапе «Викинг»

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 50 г зернистой икры, 1 сваренное вкрутую яйцо, 50 г сливочного масла, 20 г майонеза.

Способ приготовления

Яйцо очистить и разрезать кружочками. Хлеб нарезать ломтиками, смазать сливочным маслом.

На шпажки наколоть сначала кружки яйца, затем хлеб, на хлеб выложить икру.

Канапе полить майонезом и подать к столу.

Канапе с мясом омара

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 150 г консервированного мяса омара, 60 г майонеза, 40 г соленых огурцов, 40 мл растительного масла, зелень петрушки.

Способ приготовления

Соленые огурцы измельчить. Зелень петрушки вымыть, обсушить и нарубить. Мясо омара нарезать и смешать с майонезом.

Хлеб нарезать ломтиками. Из каждого ломтика с помощью выемки или стакана вырезать круг, обжарить хлеб в растительном масле.

На каждый ломтик хлеба положить смесь мяса омара и майонеза. По краям украсить канапе соленым огурцом, посыпать зеленью петрушки. Проткнуть канапе шпажками и подать к столу.

Канапе «Морской бриз»

Ингредиенты

200 г ржаного хлеба, 50 г сливочного масла, 150 г консервированных сардин, 1 вареное яйцо, 30 г рубленой зелени петрушки.

Способ приготовления

Яйцо очистить и нарубить. Сардины нарезать крупными кусками.

Хлеб подрумянить в тостере и смазать сливочным маслом. На ломтики хлеба выложить сардины, рубленое яйцо.

Канапе посыпать зеленью петрушки, проткнуть шпажками и подать к столу.

Канапе с кальмаром

Ингредиенты

200 г хлеба, 150 г консервированных кальмаров, 2 сваренных вкрутую яйца, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Кальмары нарезать кусочками. Яйца очистить и нарубить.

Ломтики хлеба смазать маслом, положить сверху кальмары.

Канапе украсить рубленым яйцом, посолить, проткнуть шпажками и подать к столу.

Канапе с сельдью и моченым яблоком

Ингредиенты

200 г ржаного хлеба, 50 г филе соленой сельди, 1 моченое яблоко, 40 г сливочного масла, 20 г рубленой зелени укропа.

Способ приготовления

Сельдь нарубить. Яблоко нарезать ломтиками.

Хлеб смазать маслом, выложить на него сельдь и яблоко, посыпать зеленью укропа.

Канапе проткнуть шпажками и подать к столу.

Канапе с паштетом из шпрот

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 100 г паштета из шпрот, 50 г сливочного масла, 50 г огурцов, 40 мл растительного масла, 40 г рубленой зелени петрушки.

Способ приготовления

Огурцы вымыть и нарезать кружочками. Хлеб нарезать ломтиками и обжарить в растительном масле.

Хлеб смазать сливочным маслом, выложить на него паштет из шпрот и кружочки огурца.

Канапе проткнуть шпажками, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Канапе с красной рыбой

Ингредиенты

200 г хлеба, 50 г сливочного масла, 100 г слабосоленой красной рыбы, 40 г соленых огурцов.

Способ приготовления

Рыбу нарезать тонкими ломтиками, огурцы – кубиками. Хлеб нарезать ломтиками, подрумянить в тостере, смазать маслом, сверху выложить рыбу, по краям – кубики соленых огурцов.

Канапе проткнуть шпажками и подать к столу.

Канапе с красной икрой и лимонным соком

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 40 г красной икры, 40 г сливочного масла, 40 мл лимонного сока, 60 г лука, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими кольцами, посолить, сбрызнуть лимонным соком и оставить на 10 минут.

Ломтики хлеба смазать маслом и икрой, украсить кольцами лука. Канапе проткнуть шпажками и подать к столу.

Канапе с паштетом из шпрот и чесноком

Ингредиенты

200 г ржаного хлеба, 100 г паштета из шпрот, 30 г чеснока, 40 мл растительного масла, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 соленый огурец, 20 г майонеза.

Способ приготовления

Яйцо очистить и нарезать кружочками. Огурец нарезать дольками. Чеснок очистить, вымыть и растолочь. Ломтики хлеба обжарить в растительном масле, натереть их чесноком, смазать майонезом, сверху аккуратно выложить паштет из шпрот, кружки яйца, дольки огурца.

Канапе проткнуть шпажками и подать к столу.

Канапе «Тигровый глаз»

Ингредиенты

200 г хлеба, 50 г сливочного масла, 50 г черной икры, 1 лайм, 50 г помидоров черри.

Способ приготовления

Хлеб нарезать ломтиками, подрумянить их в тостере, смазать маслом и икрой.

Лайм вымыть, очистить и нарезать кружочками. Помидоры черри вымыть, разрезать пополам, выложить на хлеб.

Канапе проткнуть шпажками и подать к столу.

Канапе с брынзой и красной икрой

Ингредиенты

200 г хлеба, 50 г брынзы, 50 г красной икры, 20 г сливочного масла, 40 г рубленой зелени петрушки.

Способ приготовления

Брынзу нарезать тонкими ломтиками. Хлеб нарезать ломтиками, смазать сливочным маслом и икрой, выложить сверху брынзу.

Канапе проткнуть шпажками, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Канапе «Каприз»

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 30 г лососевой икры, 40 г сливочного масла, 50 мл лимонного сока, 50 г лука, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими кольцами, посолить и сбрызнуть лимонным соком. Хлеб нарезать ломтиками, смазать маслом и икрой, украсить кольцами лука.

Канапе проткнуть шпажками и подать к столу.

Канапе «Прибалтика»

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 100 г отварного филе морского окуня, 50 г сливочного масла, 60 г кетчупа, 30 г тертого хрена, 40 г майонеза, 20 мл лимонного сока, рубленая зелень укропа.

Способ приготовления

Филе окуня нарезать ломтиками. Тертый хрен сбрызнуть лимонным соком, смешать с размягченным сливочным маслом и смазать этой смесью ломтики хлеба. Затем положить ломтики рыбы, смазать майонезом.

Канапе украсить зеленью укропа, проткнуть шпажками, полить кетчупом и подать к столу.

Канапе «Осетровое»

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 100 г филе осетра, 40 г сливочного масла, 20 г тертого хрена, 20 г майонеза, 40 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Осетрину отварить в подсоленной воде и нарезать кусочками. Хлеб нарезать ломтиками и обжарить в растительном масле.

Сливочное масло смешать с хреном и выложить на ломтики хлеба. Сверху положить осетрину, смазать майонезом.

Канапе проткнуть шпажками и подать к столу.

Крутоны с семгой и красной икрой

Ингредиенты

300 г нарезного батона, 150 г филе семги, 40 г красной икры, 70 г огурцов, 50 г сливочного масла, 30 мл растительного масла, зелень петрушки.

Способ приготовления

Хлеб нарезать тонкими ломтиками овальной формы и обжарить их в растительном масле. Семгу нарезать ломтиками, зелень петрушки вымыть и обсушить, огурцы вымыть и фигурно нарезать. Тосты смазать сливочным маслом, сверху положить ломтики семги. Один конец каждого ломтика подогнуть, украсить икрой, листиками петрушки и огурцами и подать к столу.

Тарталетки с консервированной рыбой и яйцами

Ингредиенты

6 готовых корзиночек из песочного теста, 150 г консервированной рыбы, 3 яйца, 80 г майонеза, 30 г рубленой зелени петрушки, перец.

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую, очистить и натереть на крупной терке. Рыбу размять вилкой, смешать с яйцом, поперчить и заправить майонезом. Выложить смесь в корзиночки.

Тарталетки украсить зеленью петрушки и подать к столу.

Тарталетки с щукой под томатным соусом

Ингредиенты

4 корзиночки из слоеного теста, 100 г филе щуки, 30 г шампиньонов, 1 яблоко, 60 мл томатного сока, лимонный сок,

перец, соль.

Способ приготовления

Грибы промыть, обсушить, нарезать тонкими ломтиками. Филе щуки промыть, обсушить, нарезать маленькими кусочками и припустить в небольшом количестве воды. Добавить шампиньоны и тушить 5 минут. Затем бульон слить, влить томатный сок, посолить, поперчить и тушить в течение 10 минут. Готовую рыбу остудить и выложить в корзиночки из слоеного теста. Яблоко вымыть, удалить сердцевину, фигурно нарезать и сбрызнуть лимонным соком. При подаче к столу украсить каждую корзиночку ломтиком яблока.

Тарталетки с зеленым горошком и сардинами

Ингредиенты

6—8 готовых корзиночек из песочного теста, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г консервированных сардин в масле, 1 яйцо, 100 г помидоров, 80 г майонеза, 20 г горчицы, перец красный молотый.

Способ приготовления

Яйцо сварить вкрутую, очистить и нарубить. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Сардины мелко нарезать и смешать с яйцом и зеленым горошком, поперчить и заправить майонезом и горчицей.

Выложить смесь в корзиночки. Тарталетки украсить ломтиками помидоров и подать к столу.

Тарталетки с морской капустой и рыбой

Ингредиенты

6 готовых корзиночек из песочного теста, 100 г консервированной морской капусты, 100 г филе морской рыбы, 1 яйцо, 50 г лука, 80 г майонеза, 30 г рубленой зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Рыбу почистить, отварить в подсоленной воде, дать остыть и нарезать небольшими кусочками.

Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и нарубить. Лук очистить, вымыть, обсушить и мелко нарезать. Все смешать, посолить, добавить морскую капусту и заправить майонезом.

Выложить смесь в корзиночки. Тарталетки посыпать зеленью укропа и подать к столу.

Тарталетки с сельдью и фасолью

Ингредиенты

6—8 готовых корзиночек из песочного теста, 100 г филе соленой сельди, 100 г консервированной фасоли, 50 г лука, 80 г майонеза, 20 г рубленой зелени укропа.

Способ приготовления

Филе сельди нарезать маленькими кусочками. Лук очистить,

вымыть, нарубить, смешать с сельдью и фасолью, заправить майонезом.

Выложить смесь в корзиночки. Тарталетки украсить зеленью укропа и подать к столу.

Тарталетки с сельдью и яблоками

Ингредиенты

6 готовых корзиночек из песочного теста, 100 г филе соленой сельди, 100 г яблок, 50 г лука, 20 г сметаны, 20 мл 3%-ного уксуса, 40 г рубленой зелени укропа.

Способ приготовления

Сельдь мелко нарезать. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, нарубить и сбрызнуть уксусом.

Сельдь смешать с яблоками и луком, заправить сметаной. Выложить смесь в корзиночки.

Тарталетки посыпать зеленью укропа и подать к столу.

Тарталетки с сельдью и луком

Ингредиенты

6 готовых корзиночек из песочного теста, 100 г филе соленой сельди, 100 г лука, 60 мл растительного масла, 20 г горчицы, 40 г рубленой зелени укропа.

Способ приготовления

Филе сельди нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть и нарубить. Сельдь смешать с луком, заправить смесью растительного масла и горчицы и выложить в корзиночки.

Тарталетки посыпать зеленью укропа и подать к столу.

Тарталетки с сельдью, огурцом и картофелем

Ингредиенты

6 готовых корзиночек из песочного теста, 100 г филе соленой сельди, 100 г картофеля, 50 г огурцов, 20 г консервированного зеленого горошка, 60 г майонеза, перец.

Способ приготовления

Филе сельди мелко нарезать. Картофель вымыть, отварить и натереть на крупной терке. Огурец вымыть и нарезать соломкой. Сельдь смешать с картофелем и зеленым горошком, поперчить, заправить майонезом и выложить в корзиночки.

Тарталетки украсить огурцом и подать к столу.

Тарталетки с консервированным лососем и рисом

Ингредиенты

6—8 готовых корзиночек из песочного теста, 100 г консервированного лосося, 40 г вареного риса, 50 г лука, 2 яйца, 50 г майонеза, 40 г рубленого зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу нарезать небольшими ломтиками. Яйца сварить

вкрутую, очистить и нарубить. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать.

Рис смешать с рыбой, яйцом и луком, посолить, поперчить и заправить майонезом. Выложить смесь в корзиночки. Тарталетки украсить зеленым луком и подать к столу.

Тарталетки по-норвежски с горчицей

Ингредиенты

6—8 готовых корзиночек из песочного теста, 100 г филе соленой сельди, 50 г сыра, 50 г сливочного масла, 20 г горчицы, 40 г рубленых листьев зеленого салата, перец.

Способ приготовления

Филе сельди мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке и смешать с сельдью, размягченным сливочным маслом и горчицей. Выложить смесь в корзиночки.

Тарталетки поперчить, посыпать зеленым салатом и подать к столу.

Тарталетки с печенью трески и луком

Ингредиенты

6 готовых корзиночек из песочного теста, 100 г консервированной печени трески, 50 г лука, 50 г маринованного болгарского перца, 1 яйцо, 60 г майонеза.

Способ приготовления

Печень трески размять вилкой. Лук очистить, вымыть и нарубить. Перец нарезать кольцами. Яйцо сварить вкрутую, очистить и измельчить. Печень трески смешать с луком, яйцом и майонезом. Выложить смесь в корзиночки.

Тарталетки украсить кольцами перца и подать к столу.

Тарталетки с мясом крабов и грибами

Ингредиенты

6—8 готовых корзиночек из песочного теста, 100 г консервированного мяса крабов, 70—100 г маринованных грибов, 2 яйца, 50 г лука, 50 г редиса, 80 г майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо крабов мелко нарезать. Грибы нарезать тонкими полосками. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарубить. Лук очистить, вымыть и измельчить. Редис вымыть и нарезать кружочками.

Грибы смешать с мясом крабов, яйцом и луком, посолить, поперчить, заправить майонезом.

Выложить смесь в корзиночки. Тарталетки украсить кружочками редиса и подать к столу.

Паштет из королевского окуня с помидорами

Ингредиенты

300 г филе королевского окуня, 200 г помидоров, 100 г

сметаны, 50 г лука, 20 мл лимонного сока, зелень укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, обсушить и нарубить. Помидоры вымыть, выложить в дуршлаг, обдать кипятком и очистить от кожицы. Мякоть помидоров мелко нарезать и слегка отжать сок.

Филе промыть, отварить в подсоленной воде, размять вилкой, смешать с помидорами и луком, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, залить сметаной и еще раз перемешать.

Готовый паштет выложить в форму, поставить в прохладное место на 2 часа, затем посыпать зеленью укропа и подать к столу.

Паштет из рыбы с кабачками и шампиньонами

Ингредиенты

400 г филе морского языка, 200 г кабачков, 200 г шампиньонов, 100 г моркови, 100 г помидоров, 50 г лука, 100 г сливочного масла, 40 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Филе морского языка промыть, обсушить, нарезать средними кусками и обжарить в растительном масле.

Кабачки вымыть, очистить и крупно нарезать. Морковь и лук очистить и вымыть. Помидоры вымыть, разрезать пополам, удалить плодоножки.

Шампиньоны перебрать, очистить, вымыть и отварить в подсоленной воде.

Рыбу, кабачки, морковь, лук, помидоры и грибы пропустить через мясорубку, тщательно перемешать, посолить.

Полученный фарш обжарить в сливочном масле, затем выложить на блюдо и поставить в прохладное место на 2 часа.

Паштет «Деликатесный»

Ингредиенты

200 г филе слабосоленой семги, 100 г болгарского перца, 100 г плавленого сыра, 50 г сливочного масла, зелень укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Сыр натереть на мелкой терке. Зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарубить. Зелень петрушки вымыть, обсушить.

Филе семги пропустить через мясорубку.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, крупно нарезать, выложить в сковороду, влить немного воды, посолить и тушить в течение 10 минут. Затем очистить от кожицы, мелко нарезать, смешать с семгой, зеленью укропа, маслом и сыром, поперчить и выложить на блюдо.

Готовый паштет поставить в прохладное место на 2 часа,

затем украсить веточками петрушки и подать к столу.

Паштет из сома со сметаной

Ингредиенты

400 г филе сома, 100 г сметаны, 50 г лука, 20 мл коньяка, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, обсушить и нарубить.

Филе сома промыть, отварить в подсоленной воде, остудить, протереть через сито, перемешать со сметаной, поперчить.

В паштет положить лук и добавить коньяк. Полученную массу выложить на блюдо, поставить в прохладное место на 3–4 часа, затем посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Паштет из окуня с шампиньонами

Ингредиенты

400 г филе морского окуня, 300 г говяжьей печени, 100 г топленого свиного сала, 300 г шампиньонов, зелень петрушки, 10 г тмина, перец, соль.

Способ приготовления

Грибы перебрать, очистить, промыть и мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, обсушить и мелко нарубить.

Печень и филе морского окуня промыть, варить в подсоленной воде до полуготовности, затем мелко нарезать и жарить на сале вместе с грибами до готовности. Полученную массу остудить, пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, тмин, оставшийся от жаренья жир. Затем тщательно протереть фарш через сито.

Готовый паштет переложить в форму и поставить остужаться в прохладное место на 2 часа, затем посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Паштет из камбалы и огурцов

Ингредиенты

300 г филе камбалы, 200 г огурцов, 50 г сливочного масла, 100 г твердого сыра, 50 г майонеза, зелень укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарубить. Сыр натереть на мелкой терке. Сливочное масло размягчить.

Филе камбалы промыть и отварить в подсоленной воде.

Огурцы вымыть, очистить, натереть на крупной терке и соединить с рыбой, зеленью укропа, сыром и маслом. Полученную массу посолить, поперчить и перемешать.

Готовый паштет выложить в форму и поставить в прохладное место на 2 часа, затем заправить майонезом и подать к столу.

Паштет из судака «Боярский»

Ингредиенты

Ингредиенты: 500 г филе судака, 250 г помидоров, 100 г репчатого лука, 20 г лимонов, 60 г сливочного масла, зелень укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, удалить плодоножки и нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть и крупно нарезать. Лимон вымыть, разрезать пополам. Из одной половины выжать сок, другую нарезать тонкими ломтиками. Зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарубить. Филе судака промыть, обсушить, положить в кипящую воду, посолить и варить до готовности. Остывшую рыбу пропустить через мясорубку вместе с помидорами и луком, поперчить, добавить размягченное сливочное масло, лимонный сок, зелень укропа, тщательно перемешать. Выложить паштет на блюдо, украсить ломтиками лимона и поставить на 30 минут в холодильник.

Паштет из сельди «Сырный»

Ингредиенты

500 г филе слабосоленой сельди, 250 г плавленого сыра, 3 яйца, 150 г яблок, 100 г сливочного масла, лимонный сок, зелень базилика.

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую, остудить и очистить. Зелень базилика вымыть, обсушить и мелко нарубить. Филе сельди, яйца и сыр дважды пропустить через мясорубку. Добавить в паштет размягченное сливочное масло, зелень базилика и тщательно перемешать. Выложить паштет на блюдо, поставить на 1 час в холодильник. Яблоки вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину, фигурно нарезать и сбрызнуть лимонным соком. Украсить паштет ломтиками яблок и подать к столу.

Селедочный паштет в сметанном соусе

Ингредиенты

400 г филе соленой сельди, 500 мл молока.

Для соуса: 100 г яблок, 50 г лука, 150 г сметаны, 30 мл лимонного сока, 10 г горчицы, 10 г сахара, соль.

Способ приготовления

Филе сельди вымачивать в молоке 2–3 часа, затем дважды пропустить через мясорубку, выложить в форму и убрать в прохладное место.

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, натереть на мелкой терке и сбрызнуть лимонным соком. Лук очистить, вымыть и нарубить.

Для приготовления соуса яблоки смешать с луком, посолить, посыпать сахаром, добавить смесь сметаны и горчицы и

тщательно перемешать.

Готовый селедочный паштет выложить на блюдо, полить соусом и подать к столу.

Паштет из сельди и шпика

Ингредиенты

300 г филе соленой сельди, 50 г копченого шпика, 250 мл молока, 100 г лука, 20 мл 3%-ного уксуса, 10 г горчицы, 60 мл растительного масла, зелень укропа.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, разрезать на 2–4 части. Зелень укропа вымыть.

Филе сельди вымачивать в молоке 1 час, затем пропустить через мясорубку вместе с луком и шпиком, добавить уксус, горчицу, растительное масло и перемешать.

Паштет выложить в форму, украсить веточками укропа и подать к столу.

Паштет из сельди с зеленью

Ингредиенты

300 г филе слабосоленой сельди, 100 г сливочного масла, 40 г измельченных ядер грецких орехов, зелень укропа и петрушки, зелень базилика, перец, соль.

Способ приготовления

Зелень укропа, петрушки и базилика вымыть, обсушить и мелко нарубить.

Филе сельди пропустить через мясорубку, тщательно перемешать со сливочным маслом и рубленой зеленью, посолить и поперчить по вкусу.

Готовый паштет выложить в форму, поставить в прохладное место на 3 часа, затем посыпать грецкими орехами и подать к столу.

Паштет из трески с творогом

Ингредиенты

300 г филе трески, 200 г творога, 50 г лука, 30 г моркови, 100 г сливочного масла, 20 г растительного масла, 10 г зелени петрушки, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Лук и морковь очистить, вымыть, мелко нарезать и жарить в растительном масле до образования золотистого цвета. Зелень петрушки вымыть.

Филе трески посолить, обжарить в 50 г сливочного масла.

Жареную рыбу, лук, морковь и творог пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, смешать с оставшимся сливочным маслом и сформовать изделие в форме батона.

Паштет выложить в форму и поставить в прохладное место на

1 час, затем нарезать порционными кусками, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Креветочный паштет

Ингредиенты

200 г очищенных вареных креветок, 3 сваренных вкрутую яйца, 50 г лука, 100 г сливочного масла, 40 мл растительного масла, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Яйца очистить и натереть на мелкой терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Зелень петрушки вымыть.

Креветки пропустить через мясорубку, тщательно перемешать с луком, яйцом, сливочным маслом.

Паштет посолить, поперчить, выложить на блюдо, поставить в прохладное место на 2 часа, затем украсить веточками петрушки и подать к столу.

Паштет из щуки

Ингредиенты

300 г филе щуки, 200 г нежирного творога, 100 г лука, 50 г помидоров, 50 г моркови, 30 г семян кунжута, 100 г сливочного масла, 20 мл растительного масла, зелень укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, смешать с морковью и обжарить в растительном масле. Зелень укропа вымыть. Помидоры вымыть, мелко нарезать.

Филе рыбы отварить в подсоленной воде. Творог, отварную рыбу и обжаренные лук и морковь пропустить через мясорубку.

К полученному фаршу добавить размягченное сливочное масло, перец, соль, кунжут и тщательно перемешать.

Готовый паштет поставить в прохладное место на 2 часа, затем украсить веточками укропа и подать к столу.

Паштет из креветок с хересом

Ингредиенты

300 г очищенных вареных креветок, 50 мл хереса, 50 г сливочного масла, 50 г пшеничной муки, 50 мл сливок, 2 сваренных вкрутую яйца, 20 г горчицы, зелень кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Обжарить муку в растопленном сливочном масле, добавить сливки, херес, посолить и нагревать в течение 2 минут. Зелень кинзы вымыть, обсушить, мелко нарубить.

Яйца очистить и пропустить через мясорубку вместе с креветками. Добавить смесь муки, сливок и хереса, горчицу, поперчить, перемешать.

Готовый паштет поставить в прохладное место на 2 часа, затем посыпать зеленью и подать к столу.

Паштет из кальмаров и свинины

Ингредиенты

400 г кальмаров, 100 г свинины, 50 г свиного сала, 50 г лука, 50 г моркови, 20 г муки, 2 яйца, 50 мл растительного масла, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить вместе с мукой в растительном масле. Кальмары промыть, обсушить, удалить пленки и отварить в подсоленной воде. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, измельчить и растереть с солью и перцем. Зелень петрушки вымыть, обсушить.

Мясо и сало промыть, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке.

Мясо, сало и морковь положить в кастрюлю, залить небольшим количеством холодной воды, тушить до готовности, затем пропустить через мясорубку вместе с кальмарами, луком и яйцом, влить немного оставшегося от тушения соуса и перемешать.

Готовый паштет выложить на блюдо, поставить в прохладное место на 2 часа, затем украсить веточками петрушки, подать к столу.

Паштет «Калорийный»

Ингредиенты

200 г очищенных вареных креветок, 500 г говяжьей печени, 200 г топленого свиного сала, 200 г филе курицы, 200 г шампиньонов, 10 г тмина, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Грибы перебрать, очистить, промыть и мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Печень и филе курицы промыть, варить в подсоленной воде до полуготовности, затем мелко нарезать и жарить на сале вместе с грибами. Полученную массу остудить, пропустить через мясорубку вместе с креветками, добавить соль, перец, тмин и оставшийся от жаренья жир. Затем протереть фарш через сито.

Готовый паштет поставить в прохладное место на 2 часа, затем посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Паштет из креветок с белым вином

Ингредиенты

300 г очищенных вареных креветок, 50 мл сухого белого вина, 50 г сливочного масла, 40 г ржаной муки, 50 мл сливок, 2 сваренных вкрутую яйца, 20 г горчицы, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

В растопленном масле обжарить муку, добавить сливки, сухое вино, посолить и нагревать в течение 2 минут. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Яйца очистить и пропустить через мясорубку вместе с мясом креветок. Добавить смесь муки, сливок и вина, горчицу, поперчить, перемешать.

Готовый паштет поставить в прохладное место на 2 часа, затем посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Рыбный паштет с помидорами

Ингредиенты

300 г филе морской рыбы, 200 г помидоров, 100 г сметаны, 50 г лука, 20 мл лимонного сока, зелень укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть и измельчить. Помидоры вымыть, выложить в дуршлаг, обдать кипятком и очистить от кожицы. Мякоть помидоров мелко нарезать и слегка отжать сок.

Рыбное филе промыть, отварить в подсоленной воде, размять вилкой, смешать с помидорами и луком, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, добавить сметану и еще раз перемешать.

Готовый паштет поставить в прохладное место на 2 часа, затем посыпать зеленью и подать к столу.

Паштет из брынзы и орехов со шпротами

Ингредиенты

300 г соленой брынзы, 100 г измельченных ядер грецких орехов, 200 г консервированных шпрот в масле, 20 г чеснока, 100 г сливочного масла, зелень укропа.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Зелень укропа вымыть, обсушить.

Брынзу, орехи и шпроты пропустить через мясорубку, добавить чеснок, перемешать с размягченным сливочным маслом и оставшимся от консервов маслом.

Готовый паштет выложить на блюдо, поставить в прохладное место на 2 часа, затем украсить веточками укропа и подать к столу.

Рыбная паста

Ингредиенты

400 г филе соленой сельди, 400 мл молока, 200 г плавленого сыра, 3 сваренных вкрутую яйца, 100 г сливочного масла, 50 г майонеза.

Способ приготовления

Яйца очистить. Филе сельди вымочить в молоке.

Филе сельди, яйца и плавленый сыр дважды пропустить через мясорубку, добавить сливочное масло и майонез.

Рыбную пасту выложить в форму и поставить в прохладное место на 1 час, затем подать к столу.

Фальшивая икра

Ингредиенты

200 г филе соленой сельди, 100 г манной крупы, 100 мл растительного масла, 40 г томатной пасты, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Филе сельди дважды пропустить через мясорубку.

В кастрюлю влить 250–300 мл воды, довести до кипения, тонкой струйкой всыпать манную крупу и варить до загустения, помешивая.

Затем остудить, добавить селедочный паштет, перемешать, влить растительное масло, добавить томатную пасту, соль и перец, перемешать, выложить икру на блюдо и подать к столу.

Селедочная «икра»

Ингредиенты

300 г филе слабосоленой сельди, 100 г маринованных маслят, 60 г манной крупы, 15 г томатной пасты, 100 мл растительного масла, зелень укропа, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Грибы нарезать тонкими ломтиками. Зелень укропа вымыть и обсушить. Филе сельди дважды пропустить через мясорубку. 300 мл воды довести до кипения, всыпать в нее манную крупу и варить до загустения, непрерывно помешивая, затем остудить. Добавить селедочный паштет, томатную пасту, растительное масло, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Выложить «икру» на блюдо, украсить веточками укропа и ломтиками грибов и подать к столу.

Сельдь в сметане

Ингредиенты

500 г филе соленой сельди, 150 г сметаны, 100 г лука, 15 г зелени укропа, 500 мл молока.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Филе сельди нарезать кусочками, вымачивать в молоке 1 час, выложить на блюдо в один слой, сверху положить лук, залить сметаной, посыпать укропом и подать к столу.

Сельдь с орехами

Ингредиенты

300 г филе соленой сельди, 500 мл молока, 100 г яблок, 50 г лука, 50 г измельченных ядер грецких орехов, 2 сваренных вкрутую яйца, 50 г майонеза.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать соломкой. Яйца очистить и нарубить.

Филе сельди замочить в молоке на 1 час, затем пропустить через мясорубку вместе с орехами, перемешать с яблоками и луком, выложить на блюдо, посыпать рублеными яйцами, полить майонезом и подать к столу.

Сельдь в горчичном соусе

Ингредиенты

500 г филе соленой сельди, 100 г лука. Для соуса: 20 г горчицы, 10 мл 3%-ного уксуса.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Филе сельди промыть холодной водой и мелко нарезать. Для приготовления соуса смешать горчицу и уксус.

Филе сельди и лук выложить слоями на блюдо, залить соусом и подать к столу.

Сельдь по-домашнему

Ингредиенты

1 соленая сельдь весом 500–600 г, 250 г черствого батона, 200 г яблок, 100 г репчатого лука, 30 мл растительного масла, 15 мл 3%-ного уксуса, 1 яйцо, зелень укропа, перец.

Способ приготовления

Сельдь промыть, отрезать голову, удалить жабры и хвост. Разделать сельдь на филе. Лук очистить, вымыть и крупно нарезать. Яблоки вымыть, удалить сердцевину и разрезать на 4 части. Батон размочить в воде и хорошо отжать. Филе сельди, лук, яблоки и батон дважды пропустить через мясорубку. Добавить в приготовленную массу уксус, растительное масло, поперчить и тщательно перемешать. Сформовать на широком блюде из паштета вытянутое тело рыбы, с одной стороны приложить голову, с другой – хвост. Поставить на 2 часа в холодильник. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и нарубить. Зелень укропа вымыть, обсушить. Готовый паштет посыпать рубленым яйцом, украсить веточками укропа и подать к столу.

Сельдь в маринаде по-киевски

Ингредиенты

1 кг соленой сельди, 60 г репчатого лука, 100 г моркови, по 80 г корней петрушки и сельдерея, 50 мл растительного масла,

200 мл 3%-ного уксуса, 20 г свежего имбиря, 2 бутона гвоздики, лавровый лист, сахар, душистый перец горошком, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Морковь, корни петрушки и сельдерея вымыть, очистить и нарезать небольшими кубиками. Имбирь вымыть, очистить и натереть на терке. В кипяток опустить нарезанные коренья, лук, лавровый лист, перец, имбирь, гвоздику и варить на слабом огне в течение 15 минут. Затем добавить сахар, соль, уксус и варить до готовности. Полученный маринад охладить.

Сельдь промыть, почистить, выпотрошить, разделать на филе, уложить его в эмалированную посуду, заливая каждый слой приготовленным маринадом. Последний слой полить растительным маслом. Накрыть посуду крышкой и поставить сельдь на 10–12 часов в холодильник. Сельдь в маринаде по-киевски рекомендуется подавать к столу с отварным картофелем.

Судак в уксусе

Ингредиенты

1,5 кг судака, 100 мл 3%-ного уксуса, 30 г чеснока, 60 мл растительного масла, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления

Рыбу промыть, почистить, выпотрошить, срезать плавники, удалить жабры. Чеснок очистить, вымыть и растолочь с солью.

Для приготовления соуса чеснок смешать с зеленью петрушки, добавить растительное масло. Рыбу завернуть в марлю, опустить в кипящую подсоленную воду и варить 5 минут, затем переложить в эмалированную посуду, залить уксусом и оставить на 1 час.

Уксус слить, рыбу вынуть из марли, выложить на блюдо, полить приготовленным соусом и подать к столу.

Щука в маринаде

Ингредиенты

1 кг филе щуки, 200–300 г репчатого лука, 500 г моркови, 40 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, 30 г томатной пасты, перец, соль.

Для маринада: 20 г сахара, 10 мл 3%-ного уксуса, лавровый лист, душистый перец горошком, бутоны гвоздики, корица, соль.

Способ приготовления

Лук и морковь очистить, вымыть, мелко нарезать и жарить на растительном масле до золотистого цвета. Филе щуки посолить, поперчить и обжарить в сливочном масле, добавить томатную пасту, влить немного воды и тушить 10 минут. Для приготовления маринада в кипящую воду положить сахар, соль, лавровый лист, гвоздику, перец горошком, корицу, влить уксус,

довести до кипения, варить 3 минуты, затем процедить.

Филе щуки, лук и морковь выложить на блюдо, залить маринадом и подать к столу.

Закуска из сельди и свинины

Ингредиенты

100 г филе соленой сельди, 150 г отварной свинины, 100 г картофеля, 50 г соленых огурцов, 1 яблоко, 1 сваренное вкрутую яйцо.

Для соуса: 100 г сметаны, зелень укропа, перец красный молотый.

Способ приготовления

Картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Соленые огурцы нарезать кубиками. Яйцо очистить и нарубить. Мясо нарезать соломкой. Зелень укропа вымыть и измельчить.

Для приготовления соуса сметану перемешать с зеленью укропа и перцем.

Филе сельди нарезать тонкими ломтиками, смешать с картофелем, свининой, огурцами, яблоком, яйцом, выложить на блюдо, полить соусом и подать к столу.

Закуска из сельди и ветчины

Ингредиенты

300 г филе соленой сельди, 200 г вареной ветчины, 50 г лука, 1 маринованный огурец, 2 сваренных вкрутую яйца, 30 г болгарского перца, 100 г сметаны, 40 мл томатного сока, 20 мл лимонного сока.

Способ приготовления

Лук очистить, мелко нарезать и сбрызнуть лимонным соком. Перец вымыть, удалить плодоножку и семена, измельчить. Яйца очистить и нарубить. Ветчину и филе сельди мелко нарезать. Огурец нарезать дольками. Сметану и томатный сок соединить, тщательно взбить.

Филе сельди смешать с ветчиной, луком, яйцом, болгарским перцем, выложить на блюдо, полить полученным соусом, оформить дольками огурца и подать к столу.

Закуска из копченой сельди и яиц

Ингредиенты

400 г филе сельди холодного копчения, 5–6 сваренных вкрутую яиц, 30 мл растительного масла, 40 г соленых огурцов, 50 г лука.

Способ приготовления

Яйца очистить и нарубить. Соленые огурцы нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть и измельчить. Филе сельди

нарезать небольшими кусочками.

Филе выложить на блюдо, сверху положить лук, огурцы, яйца, полить растительным маслом и подать к столу.

Закуска из сельди и стручковой фасоли

Ингредиенты

150 г филе соленой сельди, 100 г картофеля, 100 г консервированной стручковой фасоли, 100 г сметаны, 1 сваренное вкрутую яйцо, 50 г помидоров, зелень укропа.

Способ приготовления

Картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать соломкой. Яйцо очистить и нарубить. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Зелень укропа вымыть.

Филе сельди нарезать кусочками, перемешать с картофелем и стручковой фасолью, выложить на блюдо, посыпать рубленым яйцом, полить сметаной, оформить дольками помидоров и веточками укропа и подать к столу.

Закуска из сельди и сельдерея

Ингредиенты

400 г филе соленой сельди, 50 г корней сельдерея, 100 г соленых огурцов, 100 г лука, 10 г горчицы, 100 г майонеза.

Способ приготовления

Сельдерей вымыть, отварить, очистить и нарезать кубиками. Соленые огурцы нарезать дольками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Филе сельди нарезать кусочками, смазать горчицей, перемешать с сельдереем, выложить на блюдо, оформить кольцами лука и дольками огурцов, полить майонезом и подать к столу.

Закуска из сельди и картофеля

Ингредиенты

300 г филе соленой сельди, 200 г картофеля, 100 г лука, 20 мл растительного масла, 5 мл 3%-ного уксуса, 5 г горчицы, зелень укропа.

Способ приготовления

Картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть и нарубить. Для приготовления соуса смешать растительное масло, горчицу и уксус. Зелень укропа вымыть, обсушить.

Филе нарезать небольшими кусочками, смешать с картофелем и луком, выложить на блюдо, полить соусом, украсить веточками укропа и подать к столу.

Закуска из сельди и свеклы

Ингредиенты

400 г филе соленой сельди, 100 г свеклы, 50 г картофеля, 40 г

соленых огурцов, 50 г помидоров, 40 г моркови, 40 г консервированного зеленого горошка, 60 г майонеза, 100 г томатного соуса, зелень петрушки.

Способ приготовления

Свеклу, картофель и морковь вымыть, отварить, очистить и нарезать соломкой. Соленый огурец нарезать дольками. Помидоры вымыть и нарезать кружочками.

Филе сельди мелко нарезать, смешать со свеклой, картофелем и морковью, выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки и зеленым горошком, оформить дольками огурца и кружочками помидоров, полить смесью томатного соуса и майонеза и подать к столу.

Закуска из соленой кильки

Ингредиенты

150 г соленой кильки, 30 г корня сельдерея, 150 г картофеля, 100 г огурцов, 100 г лука, 2 сваренных вкрутую яйца, 150 г сметаны.

Способ приготовления

Картофель и корень сельдерея вымыть, отварить, очистить и нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть и нарубить. Огурцы вымыть и нарезать соломкой. Яйца очистить и натереть на мелкой терке.

Соленую кильку выпотрошить, отрезать головы, вынуть кости, полученное филе смешать с луком, огурцами и яйцом, выложить в селедочницу, оформить кружочками картофеля и сельдерея, полить сметаной и подать к столу.

Закуска из рыбы и хрена

Ингредиенты

200 г филе речной рыбы, 50 г тертого хрена, 100 г картофеля, 50 г огурцов, 100 г майонеза, 20 мл 3%-ного уксуса, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать кубиками. Огурцы вымыть и нарезать дольками. Тертый хрен сбрызнуть уксусом.

Филе рыбы отварить, остудить, измельчить, посолить, поперчить, смешать с картофелем и тертым хреном, выложить на блюдо, заправить майонезом, оформить дольками огурцов и подать к столу.

Закуска из мяса крабов и зеленого горошка

Ингредиенты

200 г консервированного мяса крабов, 100 г консервированного зеленого горошка, 3 сваренных вкрутую яйца, 50 г зеленого салата, 100 г картофеля, 50 г моркови, 50 г помидоров, 100 г майонеза, соль.

Способ приготовления

Яйца очистить и нарубить. Картофель и морковь вымыть, отварить, очистить и нарезать кружочками. Помидоры вымыть, нарезать тонкими дольками. Листья зеленого салата вымыть и выложить на блюдо.

Мясо крабов аккуратно нарезать ломтиками, смешать с зеленым горошком и яйцами, посолить, выложить горкой на листья салата, оформить кружками картофеля и моркови, дольками помидоров, полить майонезом и подать к столу.

Закуска из кальмаров и яиц

Ингредиенты

1 кг кальмаров, 3–4 сваренных вкрутую яйца, 100 г майонеза, 50 г лука, перец, соль.

Способ приготовления

Яйца очистить и нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Кальмары промыть, обдать кипятком, очистить, отварить в подсоленной воде и нарезать крупными кусками.

Кальмары и яйца выложить слоями на блюдо, поперчить, украсить кольцами лука, полить майонезом и подать к столу.

Закуска из кальмаров и яблок

Ингредиенты

200 г кальмаров, 200 г кислых яблок, 5 сваренных вкрутую яиц, 50 г лука, 100 г майонеза, зелень укропа, соль.

Способ приготовления

Кальмары промыть, отварить в подсоленной воде, очистить и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарубить. Яйца очистить и натереть на крупной терке. Яблоки вымыть, удалить сердцевину и нарезать соломкой. Зелень укропа вымыть.

Кальмары перемешать с луком и яблоками, посолить, выложить на блюдо, полить майонезом, посыпать тертым яйцом, украсить веточками укропа и подать к столу.

Закуска из кальмаров и картофеля

Ингредиенты

500 г кальмаров, 200 г картофеля, 100 г моркови, 80 г консервированного зеленого горошка, 100 г майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Кальмары промыть, обдать кипятком, очистить, отварить в подсоленной воде и нарезать крупными кусками.

Картофель и морковь вымыть, отварить, очистить и нарезать кружочками.

Кальмары смешать с картофелем, выложить горкой на блюдо, поперчить, полить майонезом, посыпать зеленым горошком,

оформить кружочками моркови и подать к столу.

Закуска из креветок и патиссонов

Ингредиенты

250 г креветок, 150 г маринованных патиссонов, 150 г картофеля, 100 г маринованных грибов, 1 сваренное вкрутую яйцо, 100 г майонеза, 20 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать кубиками. Яйцо очистить и нарубить. Патиссоны и грибы нарезать ломтиками.

Креветки промыть, отварить, очистить и сбрызнуть лимонным соком.

Картофель смешать с патиссонами, грибами и яйцом, выложить на блюдо, посолить, сверху положить креветки, полить майонезом и подать к столу.

Закуска из мяса крабов и яиц

Ингредиенты

200 г консервированного мяса крабов, 5 сваренных вкрутую яиц, 30 г зеленого лука, 60 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо крабов нарезать ломтиками. Яйца очистить и нарезать кружочками. Зеленый лук вымыть и нарубить.

Мясо крабов смешать с зеленым луком, посолить, поперчить, выложить на блюдо, заправить сметаной, сверху положить кружочки яиц и подать к столу.

Закуска из креветок с черносливом

Ингредиенты

100 г креветок, 100 г риса, 40 г чернослива без косточек, 100 г яблок, 100 г майонеза, 40 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Чернослив замочить в теплой воде на 1 час, затем крупно нарезать. Креветки промыть, отварить, очистить и сбрызнуть лимонным соком. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать соломкой.

Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, обдать холодной водой и остудить.

Выложить рис на блюдо, сверху положить креветки и яблоки, полить майонезом, украсить черносливом и подать к столу.

Закуска из мойвы и лука

Ингредиенты

600 г соленой мойвы, 100 г лука, 70 мл растительного масла, 30 мл 3%-ного уксуса.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и аккуратно нарезать кольцами.

Соленую мойву выпотрошить, отрезать головы, хвосты и плавники, удалить кости, выложить в селедочницу, сверху положить кольца лука, сбрызнуть уксусом, полить растительным маслом и подать к столу.

Закуска из копченой рыбы с зеленью

Ингредиенты

300 г филе копченой рыбы, 100 г риса, 40 мл лимонного сока, 50 г соленых огурцов, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 лимон, 100 г майонеза, зелень укропа, соль.

Способ приготовления

Яйца очистить и нарубить. Огурцы нарезать соломкой. Лимон вымыть, очистить и нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть.

Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и остудить.

Филе рыбы нарезать кусочками, сбрызнуть лимонным соком, перемешать с рисом, яйцом, зеленым горошком и огурцами, посолить, выложить на блюдо, полить майонезом, украсить веточками укропа и подать к столу.

Закуска из рыбы и соленых огурцов

Ингредиенты

300 г отварной морской рыбы, 150 г соленых огурцов, 50 г лука, 100 г майонеза.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Соленые огурцы нарезать кубиками.

Из рыбы вынуть кости. Филе мелко нарезать, смешать с огурцами, выложить на блюдо, украсить кольцами лука, полить майонезом и подать к столу.

Закуска из рыбы и болгарского перца

Ингредиенты

200 г филе морской рыбы, 50 г картофеля, 100 г болгарского перца, 1 сваренное вкрутую яйцо, 100 г майонеза, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать кольцами. Яйцо очистить и нарубить.

Филе рыбы отварить, мелко нарезать, выложить на блюдо, сверху положить болгарский перец и картофель, посолить, полить майонезом, посыпать рубленым яйцом и подать к столу.

Закуска из креветок и зеленого горошка

Ингредиенты

200 г креветок, 150 г картофеля, 3 сваренных вкрутую яйца, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г майонеза, 20

мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать ломтиками. Яйца очистить и нарубить.

Креветки промыть, отварить, очистить и сбрызнуть лимонным соком. 3/4 креветок нарезать, остальные оставить для украшения.

Креветки, зеленый горошек, картофель и яйца смешать, выложить на блюдо, посолить, полить майонезом, украсить оставшимися креветками и подать к столу.

Закуска из консервированной рыбы и морской капусты

Ингредиенты

400 г консервированной рыбы, 200 г консервированной морской капусты, 3 сваренных вкрутую яйца, 50 г лука, 150 г майонеза, зелень петрушки, перец.

Способ приготовления

Яйца очистить и нарубить. Зелень петрушки вымыть. Из консервированной рыбы удалить крупные кости. Лук очистить и мелко нарезать.

Консервированную рыбу смешать с морской капустой, луком и рубленым яйцом, выложить на блюдо, поперчить, полить майонезом, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Закуска из крабов и маринованных грибов

Ингредиенты

300 г консервированного мяса крабов, 100 г маринованных грибов, 50 г лука, 100 г майонеза, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г филе копченой сельди, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления

Яйца очистить и нарубить. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Грибы измельчить. Зелень петрушки вымыть. Филе копченой сельди нарезать небольшими кусочками.

Мясо крабов нарезать ломтиками, смешать с грибами, луком и яйцом, посолить, выложить на блюдо, полить майонезом, оформить кусочками копченой сельди, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Закуска из жареной рыбы и редиса

Ингредиенты

200 г филе хека, 150 г редиса, 100 г огурцов, 100 г листового салата, 100 г майонеза, 50 г зеленого лука, 20 г панировочных сухарей, 40 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Редис вымыть и нарезать кружочками. Листовой салат вымыть и выложить на блюдо. Зеленый лук вымыть и нарубить. Огурцы вымыть и нарезать дольками.

Филе хека промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить, обвалять в панировочных сухарях и жарить на растительном масле до готовности.

Жареную рыбу выложить на листья салата, сверху положить редис, посыпать рубленым луком, полить майонезом, оформить дольками огурцов и подать к столу.

Закуска «Треска по-домашнему»

Ингредиенты

500 г филе трески, 3 сваренных вкрутую яйца, 100 г лука, 100 г голландского сыра, 150 г майонеза, 30 г консервированных маслин без косточки, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Яйца очистить и нарубить. Лук очистить и нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке.

Филе трески отварить в подсоленной воде, нарезать крупными кусками, выложить на блюдо, сверху положить кольца лука, поперчить, посыпать рубленым яйцом и тертым сыром, полить майонезом, украсить маслинами и подать к столу.

Закуска из рыбы и моркови

Ингредиенты

200 г филе отварной рыбы, 150 г моркови, 100 г майонеза, 50 г болгарского перца, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, отварить, очистить и нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нашинковать.

Филе рыбы нарезать кусочками, смешать с морковью и болгарским перцем, посолить, выложить на блюдо, полить майонезом, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Закуска из рыбы и риса

Ингредиенты

200 г филе речной рыбы, 100 г риса, 100 г лука, 100 г моркови, 4 сваренных вкрутую яйца, 100 г майонеза, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, отварить, очистить и натереть на крупной терке. Яйца очистить и нарубить. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть.

Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой.

Филе рыбы промыть, отварить, мелко нарезать, смешать с рисом, морковью, яйцом и луком, посолить, выложить на блюдо, полить майонезом, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Закуска из консервированной печени трески

Ингредиенты

150 г консервированной печени трески, 150 г картофеля, 100 г соленых огурцов, 50 г моркови, 50 г лука, 40 г майонеза, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, отварить, очистить и натереть на крупной терке. Огурцы мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарубить.

Печень трески размять вилкой, смешать с картофелем, морковью, огурцами и луком, посолить, выложить на блюдо, полить майонезом и подать к столу.

Холодная закуска из морского языка

Ингредиенты

500 г филе морского языка, 2 яйца, 120 г зеленого лука, 40 г муки, 30 мл растительного масла, 50 г тертого хрена, 30 г столовой горчицы, 100 г сметаны, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Филе морского языка промыть, обсушить, нарезать маленькими кусочками. Яйца взбить с перцем и солью. Кусочки рыбы обмакнуть в яйцо, в муку, затем снова в яйцо, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом и жарить до готовности. Рыбу остудить. Зеленый лук вымыть, обсушить и мелко нарубить. Сметану смешать с горчицей и тертым хреном. Добавить зеленый лук, перемешать.

Рыбу выложить на блюдо, полить полученным соусом и подать к столу.

Рыбная закуска по-болгарски

Ингредиенты

500 г филе морской рыбы, 100 г консервированной кукурузы, 60 г риса, 100 г лука, 150 г майонеза, 80 г муки, 60 мл растительного масла, зелень пастернака, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Зелень пастернака вымыть и нарубить. Рис отварить в подсоленной воде и остудить.

Филе рыбы посолить, обвалять в муке, жарить в растительном масле до готовности, затем выложить на блюдо, сверху положить кольца лука, посыпать зеленью пастернака, оформить кукурузой, полить майонезом и подать к столу.

Закуска из семги

Ингредиенты

400 г филе слабосоленой семги, 300 г ветчины, 100 г репчатого лука, 140 г маринованных огурцов, 2 яйца, 150 г болгарского перца, 100 г майонеза, 10 мл рисового уксуса, 20 мл

лимонного сока, зелень укропа, перец красный молотый.

Способ приготовления

Филе семги и ветчину нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нашинковать и сбрызнуть лимонным соком. Маринованные огурцы нарезать соломкой. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарубить. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать небольшими кубиками. Зелень укропа вымыть, обсушить. В майонез добавить рисовый уксус, поперчить и перемешать. Лук, яйцо, маринованные огурцы, болгарский перец смешать, заправить майонезом и выложить горкой в центр широкого блюда. Вокруг положить ломтики семги и ветчины, оформить закуску веточками укропа и подать к столу.

Закуска из форели с орехами

Ингредиенты

400 г филе копченой форели, 200 г яблок, 100 г репчатого лука, 70 г измельченных ядер грецких орехов, 150 г консервированной кукурузы, 200 г болгарского перца, 100 г майонеза.

Способ приготовления

Форель нарезать длинными ломтиками шириной 4–5 см. Лук очистить, вымыть, нашинковать. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Лук, яблоки и грецкие орехи смешать, заправить частью майонеза. На ломтики форели выложить приготовленную начинку, свернуть рулетики, закрепить их шпажками и выложить на широкое блюдо. Оформить закуску консервированной кукурузой, кольцами болгарского перца и оставшимся майонезом.

Заливной карась по-мексикански

Ингредиенты

2 кг карасей, 200 г помидоров, 100 г болгарского перца, 15 г желатина, 1 сваренное вкрутую яйцо, 50 г лука, 40 г майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Лук очистить, вымыть и нарубить. Яйцо очистить и нарезать кружочками.

Рыбу промыть, почистить, выпотрошить, вынуть кости, отрезать головы и плавники и разделать на филе. Из голов вынуть жабры.

Плавники и головы залить холодной водой, довести до кипения, добавить перец и соль и варить на слабом огне в течение 20 минут. Затем бульон процедить, довести до кипения,

положить филе, лук и варить до готовности.

Филе рыбы вынуть из бульона. Бульон процедить, смешать с растворенным в воде желатином, нагреть, не доводя до кипения, и снова процедить. Филе выложить в форму, сверху положить кружочки помидоров и вареного яйца, кольца болгарского перца, залить бульоном и поставить в прохладное место на 3 часа.

Готовое заливное нарезать порционными кусками, смазать майонезом и подать к столу.

Заливное из камбалы

Ингредиенты

600 г филе камбалы, 70 г корней петрушки, 100 г корня сельдерея, 120 г моркови, 300 г огурцов, 100 г майонеза, 6 г желатина, 20 мл свежевыжатого лимонного сока, зелень укропа и сельдерея, лавровый лист, душистый перец горошком, соль.

Способ приготовления

Желатин замочить в холодной воде. Корни петрушки, сельдерея, морковь вымыть, очистить и нарезать тонкими кружками. Огурцы вымыть и нарезать ломтиками. Зелень укропа и сельдерея вымыть, обсушить, зелень сельдерея мелко нарубить.

Филе камбалы промыть, обсушить, залить холодной водой, добавить нарезанные коренья, перец, лавровый лист и варить на среднем огне. За 10 минут до готовности посолить. Бульон процедить, влить в него разведенный в воде желатин, нагреть, не доводя до кипения, процедить еще раз, остудить и добавить в него лимонный сок.

Филе рыбы остудить, нарезать небольшими кусочками и выложить в глубокое блюдо. Сверху положить кружочки кореньев, залить бульоном и поставить на 2–3 часа в холодильник. Перед подачей к столу нарезать заливное порционными кусками, смазать майонезом, украсить ломтиками огурцов, веточками укропа и сельдерея и подать к столу.

Заливной судак с помидорами

Ингредиенты

2 кг судака, 400 г помидоров, 200 г болгарского перца, 100 г репчатого лука, 1 яйцо, 30 г сметаны, 20 г томатной пасты, 5 г васаби, 15 г желатина, зелень базилика, перец, соль.

Способ приготовления

Желатин замочить в холодной воде. Помидоры вымыть, удалить плодоножки и нарезать кружками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Лук очистить, вымыть и нашинковать. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать ломтиками. Зелень базилика вымыть и обсушить. Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, вырезать жабры, отрезать голову и плавники, вынуть кости и

разделать мякоть на филе. Плавники и голову залить 500 мл холодной воды, довести до кипения и варить 30 минут. Затем бульон процедить, добавить в него соль, перец, положить филе судака, лук и варить еще 30 минут. Филе вынуть, бульон процедить, влить в него желатин, нагреть, не доводя до кипения, процедить еще раз и остудить. Филе судака выложить в глубокое блюдо, сверху уложить кружки помидоров, яйцо и кольца болгарского перца. Залить все приготовленным бульоном и поставить на 2–3 часа в холодильник. Готовое заливное нарезать порционными кусками, смазать смесью сметаны, томатной пасты и васаби, оформить веточками базилика и подать к столу.

Заливные крабы

Ингредиенты

200 г консервированных крабов, 300 мл рыбного бульона, 40 г майонеза, 1 сваренное вкрутую яйцо, 40 мл лимонного сока, 5 г желатина, зелень петрушки, бутоны гвоздики, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Способ приготовления

Яйцо очистить и нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть, обсушить и измельчить. Желатин замочить в холодной воде.

В рыбный бульон положить соль, лавровый лист, перец горошком, гвоздику, довести до кипения, варить в течение 5 минут, затем процедить, добавить желатин, нагреть, не доводя до кипения, и снова процедить.

Крабы мелко нарезать, сбрызнуть лимонным соком, выложить в форму, сверху положить кружочки яйца, залить горячим бульоном и поставить в прохладное место на 2–3 часа.

Готовое блюдо нарезать порционными кусками, смазать майонезом, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Заливное из морского окуня

Ингредиенты

500 г филе морского окуня, 5 г желатина, 100 г майонеза, 10 мл лимонного сока, 40 г корней петрушки, 40 г корня сельдерея, 50 г моркови, 40 г огурцов, лавровый лист, душистый перец горошком, 10 г зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Коренья и морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками и сбрызнуть лимонным соком. Огурцы вымыть и нарезать дольками. Зелень петрушки вымыть.

Филе рыбы промыть, залить холодной водой, добавить корни петрушки и сельдерея, морковь, лавровый лист, перец горошком, соль и варить до готовности.

Морковь, коренья и филе вынуть из бульона. Бульон

процедить, смешать с разведенным в воде желатином, нагреть, не доводя до кипения, затем снова процедить.

Филе мелко нарезать, выложить в форму, сверху положить морковь, коренья, залить бульоном и поставить в прохладное место на 2–3 часа.

Заливную рыбу нарезать порционными кусками, полить майонезом, оформить дольками огурцов, веточками петрушки и подать к столу.

Заливной судак с морковью и лимоном

Ингредиенты

1 кг филе судака, 60 г моркови, 40 г лука, 10 г чеснока, 1 лимон, 15 г горчицы, 5 г желатина, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть и нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Лимон вымыть, нарезать тонкими ломтиками.

Филе судака промыть, залить небольшим количеством холодной воды, добавить соль, перец, морковь, лук, лавровый лист и варить до готовности.

Затем вынуть филе, морковь и лук из бульона. Бульон процедить, смешать с растворенным в воде желатином, нагреть, не доводя до кипения, затем снова процедить.

Филе судака нарезать крупными кусками, выложить в форму, сверху положить кружочки моркови, кольца лука, ломтики лимона, залить бульоном и поставить в прохладное место на 2 часа.

Заливную рыбу смазать горчицей, посыпать чесноком и подать к столу.

Заливные караси с помидорами

Ингредиенты

2 кг карасей, 100 г помидоров, 100 г болгарского перца, 15 г желатина, 1 сваренное вкрутую яйцо, 30 г лука, 50 г майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Лук очистить, вымыть и нарубить. Яйцо очистить и нарезать кружочками.

Рыбу промыть, почистить, выпотрошить, отрезать головы и плавники, вынуть кости и разделать на филе. Из голов вынуть жабры.

Плавники и головы залить холодной водой, довести до кипения, добавить перец и соль и варить на слабом огне в течение 20 минут. Затем бульон процедить, довести до кипения,

положить филе, лук и варить до готовности.

Филе вынуть из бульона. Бульон процедить, смешать с растворенным в воде желатином, нагреть, не доводя до кипения, и снова процедить. Филе выложить в форму, сверху положить кружочки помидоров и яйца, кольца болгарского перца, залить бульоном и поставить в прохладное место на 2–3 часа.

Готовую заливную рыбу нарезать кусками, смазать майонезом и подать к столу.

Заливная осетрина с сельдереем

Ингредиенты

1 кг осетрины, 10 г тертого хрена, 10 мл лимонного сока, 50 г моркови, 10 г корня сельдерея, 5 г желатина, зелень сельдерея, черный и душистый перец горошком, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь и корень сельдерея очистить, вымыть и нарезать кружочками. Зелень сельдерея вымыть. Тертый хрен сбрызнуть лимонным соком.

Осетрину промыть, нарубить крупными кусками, залить небольшим количеством холодной воды, довести до кипения, добавить соль, перец горошком, морковь, корень сельдерея, лавровый лист и варить до готовности.

Затем вынуть рыбу, морковь и корень сельдерея из бульона. Бульон процедить, смешать с растворенным в воде желатином, нагреть, не доводя до кипения, затем снова процедить.

Из осетрины вынуть кости, мясо мелко нарезать, посыпать черным молотым перцем, выложить в форму, сверху положить кружочки моркови и корня сельдерея, веточки сельдерея, залить бульоном и поставить в прохладное место на 2 часа.

Заливную осетрину нарезать порционными кусками, посыпать тертым хреном и подать к столу.

Заливные яйца по-самаркандски

Ингредиенты

8 яиц, 300 г филе слабосоленой сельди, 200 г жареной свинины, 130 г сливочного масла, 250 г консервированной кукурузы, 600 г помидоров, 50 г зеленого лука, 250 г майонеза, 5 г желатина, 30 мл оливкового масла, 10 мл рисового уксуса, зелень укропа, зеленый салат, перец, соль.

Способ приготовления

Желатин растворить в 70 мл холодной воды. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и разрезать вдоль пополам. Желтки вынуть. Филе сельди промыть, дважды пропустить через мясорубку. Зеленый лук, зелень укропа и листья салата вымыть, обсушить, зеленый лук мелко нарубить.

В селедочный паштет добавить размягченное сливочное

масло, желтки, зеленый лук, поперчить и тщательно перемешать. Нафаршировать полученной массой половинки яиц. Майонез смешать с желатином, тщательно взбить. Половинки яиц положить в глубокое блюдо разрезом вниз, залить майонезом и поставить на 40 минут в холодильник. Жареное мясо нарезать тонкими ломтиками по форме половинок яиц. Помидоры вымыть, удалить плодоножки и нарезать дольками. На широкое блюдо выложить листья салата. В центр уложить ломтики свинины, на них – половинки заливных яиц.

Края блюда оформить дольками помидоров, зеленью укропа и консервированной кукурузой, посолить.

Полить все оливковым маслом, сбрызнуть рисовым уксусом и подать к столу.

Заливная осетрина с маринованными грибами

Ингредиенты

1 кг осетрины, 200 г маринованных грибов, 150 г моркови, 50 г корня петрушки, 50 г маринованных огурцов, 10 г зелени петрушки, 5 г желатина, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь и корень петрушки очистить, вымыть и нарезать кружочками. Огурцы нарезать дольками, грибы – ломтиками. Зелень петрушки вымыть.

Осетрину промыть, нарубить крупными кусками, залить небольшим количеством холодной воды, довести до кипения, добавить соль, перец, морковь, корень петрушки, лавровый лист и варить до готовности. Затем вынуть рыбу, морковь и корень петрушки из бульона.

Бульон процедить, смешать с растворенным в воде желатином, довести до кипения, затем снова процедить.

Из осетрины вынуть кости, мясо мелко нарезать, выложить в форму, сверху положить морковь, корень петрушки, грибы, залить кипящим бульоном и поставить в прохладное место на 2 часа.

Заливную осетрину нарезать порционными кусками, оформить дольками огурцов, украсить веточками петрушки, подать к столу.

Заливная осетрина с лимоном

Ингредиенты

1 кг осетрины, 1 лимон, 40 мл 3%-ного уксуса, 50 г моркови, 50 г лука, 5 г желатина, 2 яичных белка, зелень укропа, лавровый лист, 6 г черного душистого перца горошком, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Морковь и лук очистить, вымыть и крупно нарезать. Зелень укропа вымыть. Лимон вымыть и нарезать кружочками.

Осетрину промыть, сбрызнуть уксусом, нарубить крупными кусками, залить небольшим количеством холодной воды, довести до кипения, добавить соль, перец горошком, морковь, лук, лавровый лист и варить до готовности. Затем вынуть рыбу, морковь и лук из бульона. Бульон процедить, смешать с растворенным в воде желатином и взбитыми яичными белками, нагреть, не доводя до кипения, затем снова процедить.

Из осетрины вынуть кости, мясо мелко нарезать, посыпать молотым перцем, выложить в форму, сверху положить морковь, лук, веточки укропа, залить бульоном и поставить в прохладное место на 2 часа.

Заливную осетрину нарезать порционными кусками, украсить кружочками лимона и подать к столу.

Сыр из трески

Ингредиенты

400 г филе трески, 200 г помидоров черри, 250 г сливочного масла, 100 г твердого сыра, 600 мл молока, 80 г репчатого лука, 15 г горчицы, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры черри вымыть, удалить плодоножки и разрезать каждый помидор пополам. Филе трески промыть. Сыр натереть на мелкой терке. Лук очистить, вымыть.

В кипящее молоко положить соль, лук, лавровый лист, филе трески и варить до готовности.

Сваренное филе обсушить, остудить, дважды пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить размягченное сливочное масло, сыр, горчицу, поперчить и тщательно перемешать.

Выложить массу на блюдо овальной формы, придать ей форму рыбы, с помощью ложки сделать узор в виде чешуи. Поставить блюдо на 2 часа в холодильник. Перед подачей к столу оформить сыр из трески половинками помидоров черри.

Торт-бутерброд «Генерал»

Ингредиенты

600 г пшеничного хлеба, 600 г филе хека, 3 яйца, 200 г репчатого лука, по 400 г помидоров и огурцов, 150 г твердого сыра, 130 мл молока, 250 г майонеза, 30 мл растительного масла, 50 г томатного сока, зелень укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Филе хека промыть, обсушить, отварить в подсоленной воде и остудить. 100 г пшеничного хлеба замочить на 20 минут в молоке, затем немного отжать. Лук очистить, вымыть, нашинковать и обжарить в растительном масле до золотистого цвета.

Филе хека, лук и замоченный в молоке хлеб дважды пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, добавить 170 г майонеза и томатный сок и тщательно перемешать. Сыр натереть на крупной терке. Яйца сварить вкрутую, остудить и нарубить. Помидоры и огурцы вымыть и нарезать кружками. Зелень укропа вымыть и обсушить. С пшеничного хлеба срезать корки и нарезать его вдоль на тонкие длинные ломти.

Каждый ломоть промазать рыбным паштетом и сложить их один на другой. Торт-бутерброд выложить на широкое блюдо, смазать оставшимся майонезом, посыпать тертым сыром и рубленым яйцом, украсить веточками укропа. Края блюда оформить кружками огурцов и помидоров. Поставить торт-бутерброд на 1 час в теплое место, затем на 30 минут в холодильник.

Расстегаи с осетриной

Ингредиенты

900 г пшеничной муки, 400 мл молока, 40 г свежих дрожжей, 60 г сливочного масла, 10 г сахара, 2 яйца, 500 г осетрины, 150 г риса, 100 мл рыбного бульона, зелень укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Из муки, молока, разведенных с сахаром дрожжей и соли приготовить тесто. Подготовленную осетрину обсушить и нарезать небольшими кусочками. Рис отварить в подсоленной воде. Зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарубить.

Рис перемешать с зеленью укропа, выложить на сковороду, влить рыбный бульон, добавить 30 г сливочного масла, посолить, поперчить и нагревать, периодически помешивая, в течение 15 минут. Тесто раскатать в большой пласт толщиной 5 мм, специальной формой вырезать кружки, слегка раскатать их скалкой.

На каждый кружок положить рис, поверх него – кусочек рыбы. Края расстегая защипнуть, оставив середину открытой. Приготовленные расстегаи выложить на смазанный оставшимся сливочным маслом противень и поставить в теплое место на 20 минут. Затем смазать их взбитым яйцом и выпекать в разогретой до 220 °С духовке в течение 40 минут.

Салаты

Салат «Карамболь»

Ингредиенты

500 г филе скумбрии горячего копчения, 300 г картофеля, 200 г соленых огурцов, 150 г моркови, 100 г консервированного зеленого горошка, 120 г майонеза, 50 г зеленого салата, зелень укропа, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь отварить в подсоленной воде, очистить и нарезать мелкими кубиками. Филе скумбрии нарезать небольшими ломтиками. Соленые огурцы нарезать кружками. Листья салата и зелень укропа вымыть, обсушить, зелень укропа мелко нарубить. Дно салатника выстлать листьями зеленого салата. Рыбу, овощи, зеленый горошек, майонез и зелень укропа смешать, посолить, поперчить и выложить горкой в салатник. Блюдо украсить кружками соленых огурцов и подать к столу.

Салат «Прибой»

Ингредиенты

400 г филе рыбы холодного копчения, 200 г морской капусты, 100 г моркови, 50 г маринованного лука, 100 г консервированного сладкого перца, 100 г консервированного зеленого горошка, 50 мл 3%-ного уксуса, соль.

Способ приготовления

Филе рыбы нарезать небольшими ломтиками. Морковь вымыть, отварить, очистить, нарезать кубиками. Консервированный перец нарезать кубиками. Рыбу, морковь и перец смешать, добавить морскую капусту, маринованный лук, зеленый горошек, заправить уксусом, посолить.

Салат «Влтава»

Ингредиенты

300 г филе морской рыбы, 200 г маринованных грибов, 100 г отварного куриного мяса, 100 г сыра твердых сортов, 200 г сметаны, зелень укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Филе рыбы промыть, отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать небольшими кусками. Маринованные грибы нарезать ломтиками. Отварное куриное мясо мелко нарезать, сыр натереть на терке. Зелень укропа вымыть, обсушить, мелко нарубить.

Все ингредиенты выложить на блюдо, заправить сметаной, посолить, поперчить, перемешать и украсить веточками укропа.

Салат «Кипр»

Ингредиенты

400 г филе морской рыбы, 200 г картофеля, 100 г свеклы, 50 г соленых огурцов, 50 г майонеза, 30 мл растительного масла, зелень укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Филе рыбы промыть, отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать небольшими кусками. Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке. Огурцы очистить от кожицы и нарезать кубиками. Все перемешать, посолить,

поперчить.

Растительное масло смешать с майонезом. Заправить полученной смесью салат. Зелень вымыть, обсушить, мелко нарубить. Готовое блюдо посыпать зеленью.

Салат «Рыбные шарики»

Ингредиенты

500 г филе морской рыбы, 1 яйцо, 10 г чеснока, 50 г репчатого лука, 30 г красного лука, 100 г помидоров, 30 г измельченного имбиря, 20 мл сока лайма, 20 мл соевого соуса, 20 мл растительного масла, кориандр, перец, соль.

Способ приготовления

Филе промыть, пропустить через мясорубку. Чеснок очистить, вымыть, пропустить через мясорубку или истолочь. В фарш добавить соль, перец, чеснок и имбирь. Яйцо разбить в фарш. Сформовать из фарша шарики и обжарить во фритюре до коричневого цвета, затем вынуть из сковороды и положить в салатник.

Помидоры вымыть, нарезать тонкими кружочками и добавить к рыбным шарикам. Лук очистить, вымыть, мелко нарубить и добавить в салат.

Тщательно перемешать сок лайма и соевый соус, заправить салат. Листья кориандра хорошо вымыть, обсушить, украсить ими готовое блюдо.

Салат из наваги с огурцами

Ингредиенты

400 г свежей наваги, 150 г свежих огурцов, 100 г соленых огурцов, 50 мл растительного масла, 100 г майонеза, зелень укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Навагу вымыть, очистить, обжарить в масле и нарезать небольшими кусочками. Свежие огурцы вымыть и нарезать соломкой вместе с солеными огурцами. Все смешать. Зелень вымыть, обсушить, мелко нарубить.

Майонез смешать с зеленью, перцем и солью. Заправить соусом салат.

Салат из сардин с овощами

Ингредиенты

400 г сардин, 100 г огурцов, 100 г листьев салата, 40 г острого перца, 2 яйца, 50 г лимонов, 40 мл растительного масла, 40 мл 3%-ного уксуса, зелень укропа и петрушки, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, разрезать вдоль позвоночника и удалить кости. Готовое филе посолить,

поперчить, соединить 2 половинки тушки вместе, между ними положить острый перец. Смазать рыбу яйцом, полить растительным маслом и уксусом, добавить лавровый лист и запекать в разогретой духовке 10 минут при температуре 200 °С.

Листья салата вымыть, обсушить, положить на дно салатника. Огурцы и лимоны вымыть, нарезать тонкими кружочками. Зелень вымыть, обсушить, мелко нарубить.

Рыбу выложить на листья салата, украсить кружочками лимонов и огурцов, посыпать зеленью.

Салат «Звездное небо»

Ингредиенты

500 г свежей рыбы, 70 г свежего пшеничного хлеба, 150 г картофеля, 3 яйца, 100 г соленых огурцов, 50 г консервированного зеленого горошка, 150 мл молока, 50 г сливочного масла, 100 мл сливок, 100 г майонеза, 50 г листьев зеленого салата, зелень укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Хлеб нарезать ломтиками, замочить в молоке. Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, вынуть кости и пропустить мякоть через мясорубку вместе с хлебом. Добавить в фарш сливочное масло и сливки. Все перемешать до образования однородной массы. Яйца разбить, отделить белки и добавить их в фарш. Все посолить, поперчить и взбить руками. Сформовать из фарша фрикадельки и отварить их в подсоленной воде.

Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, остудить, очистить и нарезать кубиками. Огурцы также нарезать кубиками. Все ингредиенты смешать, добавить консервированный горошек и заправить майонезом.

Листья салата и зелень вымыть, обсушить. Листьями выложить дно салатника. Готовый салат выложить на листья горкой, сверху положить фрикадельки. Перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью.

Салат «Весенний»

Ингредиенты

500 г филе копченой зубатки, 300 г яблок, по 200 г свежих и соленых огурцов, 250 г помидоров, 70 г ягод черной смородины, 50 г зеленого лука, 100 мл оливкового масла, 10 г горчицы, 15 г сахара, 30 мл столового уксуса, перец, соль.

Способ приготовления

Ягоды черной смородины промыть, обсушить. Филе зубатки нарезать кубиками. Яблоки, огурцы и помидоры вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Зеленый лук вымыть, обсушить и мелко нарубить. Соленые огурцы нарезать соломкой. Рыбу, яблоки, огурцы, помидоры и лук смешать. Приготовить соус. Для этого

растереть горчицу и сахар, тонкой струйкой влить оливковое масло, непрерывно помешивая, затем добавить уксус, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Заправить приготовленным соусом салат, выложить его горкой на блюдо, оформить ягодами черной смородины и подать к столу.

Салат из лангустов

Ингредиенты

400 г мяса лангуста, 150 г моркови, 200 г цветной капусты, 50 г майонеза, соль.

Способ приготовления

Мясо лангуста варить в течение 20 минут в подсоленной воде, нарезать кубиками. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками или соломкой. Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде. Все ингредиенты перемешать, посолить и заправить майонезом.

Салат «Шведский»

Ингредиенты

400 г копченой рыбы, 100 г свеклы, 50 г моркови, 30 г лука, 30 г соленых огурцов, 100 г картофеля, 50 г квашеной капусты, 100 г майонеза, 20 г сахара, 20 г зеленого лука, зелень укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу выпотрошить, промыть, удалить хвост и голову, снять кожу, отделить мякоть от костей и нарезать небольшими кусочками. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками или соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарубить. Огурцы нарезать тонкой соломкой. Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить и нарезать кубиками.

Зелень вымыть, лук мелко нарезать. Капусту промыть, откинуть на дуршлаг. Все смешать, посолить, поперчить, добавить сахар и заправить майонезом. Украсить веточками зелени.

Салат из копченого сига

Ингредиенты

250 г копченого филе сига, 250 г кускуса, 100 г миндаля, 50 г репчатого лука, 50 г красного сладкого перца, 50 г огурцов, зелень укропа и петрушки, 60 мл лимонного сока, 50 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Нагреть духовку до 180 °С. Положить миндаль на противень и подрумянить его в течение 3 минут, затем переложить на тарелку и остудить. Вскипятить 200 мл воды в кастрюле, высыпать кускус,

довести до кипения, затем плотно закрыть кастрюлю крышкой и дать постоять 10 минут. Промыть кускус, переложить в миску и остудить.

Взбить лимонный сок с растительным маслом, добавить перец, соль. Полить смесью кускус и взбить все вилкой.

Лук очистить, вымыть, измельчить. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать тонкими полосками. Огурцы вымыть, нарезать соломкой. Зелень вымыть, обсушить, нарубить. Филе сига нарезать кусочками.

В смесь кускуса и соуса добавить лук, сладкий перец, сиг, огурцы и зелень. Все перемешать.

Готовый салат перед подачей к столу посыпать мелко нарубленным миндалем, украсить веточками петрушки и укропа.

Слоеный салат из жареной рыбы

Ингредиенты

800 г филе морского окуня, 600 г помидоров, 200 г репчатого лука, 100 г сыра, 200 г майонеза, 80 мл оливкового масла, 20 г сахара, 15 мл свежевыжатого лимонного сока, зелень укропа, соль.

Способ приготовления

Филе морского окуня промыть, обсушить, нарезать кусочками, посолить и жарить на оливковом масле до образования золотистой корочки. Готовую рыбу выложить на блюдо, сбрызнуть лимонным соком и остудить. Зелень укропа вымыть, обсушить и нарубить. Сыр натереть на мелкой терке. Помидоры вымыть, удалить плодоножки и нарезать кружками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, обдать кипятком, посыпать сахаром и оставить на 15 минут. Уложить в глубокий салатник кружки помидоров, кольца лука, ломтики рыбы, смазать майонезом. Затем снова положить помидоры, лук и рыбу и т. д. Посыпать салат тертым сыром, зеленью укропа и подать к столу.

Салат из окуня со спаржей

Ингредиенты

600 г филе морского окуня, 500 г спаржи, 60 мл растительного масла, соль.

Для соуса: 50 г лимонов, 40 г тертого хрена, 40 мл растительного масла, 4 яичных желтка, 30 г сахара.

Способ приготовления

Филе морского окуня промыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками, посолить и обжарить в растительном масле. Спаржу очистить, вымыть, мелко нарезать, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, остудить и смешать с жареной рыбой.

Для приготовления соуса яичные желтки взбить с сахаром и, не переставая взбивать, добавить мелкими порциями растительное масло, хрен, мелко нарезанную мякоть лимонов. Все перемешать до полного растворения сахара. Полученным соусом заправить салат.

Салат из рыбы и раков

Ингредиенты

500 г филе хека, 15 крупных раков, 500 г огурцов, 8 яиц, 250 г сметаны, 10 г сахара, 5 г лаврового листа, 80 г зеленого салата, 10 г сушеных семян укропа, зелень укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Филе хека промыть, обсушить, отварить в подсоленной воде, затем остудить и нарезать кубиками. Раков отварить в подсоленной воде с добавлением лаврового листа и семян укропа, очистить. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кружками. Огурцы вымыть, очистить и нарезать соломкой или натереть на терке. Листья зеленого салата и зелень укропа вымыть, обсушить, нарубить. Огурцы, зеленый салат и зелень укропа заправить 100 г сметаны, тщательно перемешать и выложить на широкое блюдо. Рыбу, мясо раков, яйца аккуратно перемешать, заправить оставшейся сметаной, смешанной с сахаром, поперчить и выложить горкой на огуречный салат.

Салат «Семейный»

Ингредиенты

50 г филе белуги, 50 г филе севрюги, 50 г филе осетра, 40 г картофеля, 50 г огурцов, 50 г помидоров, 50 г моркови, 20 г цветной капусты, 20 г консервированной белой фасоли, 10 г консервированного зеленого горошка, 50 г майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Филе белуги, севрюгу и осетрину промыть, отварить в подсоленной воде и нарезать ломтиками. Картофель вымыть, отварить, остудить, очистить, нарезать кубиками. Огурцы вымыть, нарезать соломкой. Помидоры вымыть и нарезать кубиками.

Морковь вымыть, отварить, очистить, нарезать брусочками. Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде.

На середину тарелки или круглого блюда положить рыбу, картофель, огурцы, помидоры, морковь и цветную капусту. Добавить фасоль и зеленый горошек. Все перемешать, посолить, поперчить, заправить майонезом.

Салат «Раки с огурцами»

Ингредиенты

400 г вареных раков, 100 г соленых огурцов, 100 г картофеля, 30 г корня сельдерея, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г яблок, 200 г майонеза, 30 мл рисового уксуса, 10 г сахара, зелень укропа, соль.

Способ приготовления

Раки очистить, нарезать мясо небольшими кусочками. Соленые огурцы нарезать соломкой. Картофель отварить, остудить, очистить и нарезать кубиками. Корень сельдерея вымыть, отварить в подсоленной воде, остудить, очистить и мелко нарезать. Яблоки вымыть, очистить и мелко нарезать. Все ингредиенты смешать, добавить консервированный зеленый горошек, посолить. Зелень укропа вымыть, обсушить, мелко нарубить.

Майонез смешать с рисовым уксусом, зеленью укропа и сахаром. Заправить соусом салат. Готовое блюдо украсить веточкой укропа.

Салат из угря и раков

Ингредиенты

300 г филе угря, 300 г раков, 4 сваренных вкрутую яйца, 100 г огурцов, 100 г майонеза, 20 г сахара, лавровый лист, семена укропа, соль.

Способ приготовления

Филе угря промыть, отварить, остудить, нарезать ломтиками. Раков промыть, отварить в подсоленной воде с добавлением лаврового листа и семян укропа, очистить. Нарезать мясо небольшими кусочками. Яйца очистить, нарезать. Огурцы вымыть, нарезать соломкой. Все смешать, посолить.

Майонез смешать с сахаром и заправить салат.

Салат «Угорь с овощами»

Ингредиенты

300 г угря, 200 г помидоров, 100 г огурцов, 50 г листьев зеленого салата, 10 г чеснока, 30 мл соевого соуса, зелень укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

Угорь вымыть, почистить, отварить, остудить, нарезать

ломтиками. Помидоры вымыть, удалить плодоножку и нарезать дольками. Огурцы вымыть, нарезать соломкой. Листья салата вымыть, обсушить. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Зелень вымыть, обсушить, нарубить. Все ингредиенты смешать, посолить, заправить соевым соусом.

Салат «Угорь с яблоками»

Ингредиенты

300 г угря, 100 г яблок, 100 г огурцов, 50 г сыра твердых сортов, 50 г семян кунжута, 50 г майонеза, 30 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Угорь почистить, нарезать небольшими ломтиками и жарить на сковороде в растительном масле до готовности. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать мякоть тонкими ломтиками. Огурцы вымыть, нарезать соломкой. Сыр натереть на терке. Все ингредиенты смешать, посолить, добавить семена кунжута, заправить майонезом.

Салат «Осетрина по-восточному»

Ингредиенты

300 г филе осетра, 100 г хурмы, 100 г винограда сорта «изабелла», 50 г лимонов, 100 г сметаны, 20 г паприки, соль.

Способ приготовления

Филе осетра промыть, отварить в подсоленной воде, остудить, нарезать небольшими ломтиками. Хурму вымыть, удалить косточки и нарезать небольшими кубиками. Виноград вымыть, обсушить, собрать ягоды с веток. Лимоны вымыть, очистить от цедры, удалить косточки, мелко нарезать. Все ингредиенты смешать.

Сметану посолить, смешать с паприкой. Заправить полученным соусом салат. Готовое блюдо можно украсить несколькими ягодами винограда.

Салат «Арлекин»

Ингредиенты

350 г филе судака, 300 г отварного свиного языка, 200 г маринованных грибов, 250 г сметаны, зелень укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Филе судака промыть, отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать небольшими кусочками. Язык очистить и нарезать кубиками.

Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить, мелко нарубить. Грибы мелко нарезать. Все смешать, посолить, поперчить, заправить сметаной. Готовый салат перед подачей к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Салат «Рыба по-неаполитански»

Ингредиенты

400 г филе судака, 100 г помидоров, 100 г картофеля, белки 3 вареных яиц, 40 г лука, зелень петрушки, перец, соль.

Для соуса: 100 мл кукурузного масла, 20 мл яблочного уксуса, желтки 3 вареных яиц, 20 г горчицы, зелень укропа, 10 г каперсов, свежемолотый черный перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу промыть, отварить в подсоленной воде и нарезать небольшими кубиками или полосками. Помидоры вымыть, нарезать ломтиками. Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Лук очистить, вымыть и мелко нарубить. Зелень петрушки вымыть.

На широкое блюдо выложить слой помидоров, посолить, поперчить, сверху посыпать луком и уложить ровным слоем рыбу. Затем выложить картофель.

Для приготовления соуса желтки натереть на мелкой терке или размять вилкой. Зелень укропа вымыть, обсушить, мелко нарубить и добавить к желткам. Затем положить горчицу, свежемолотый черный перец, каперсы, посолить, залить кукурузным маслом, уксусом и взбить в однородную массу. Полученным соусом заправить салат.

Готовый салат посыпать мелко нарубленными яичными белками и украсить веточками петрушки.

Салат из форели и овощей

Ингредиенты

350 г филе слабосоленой форели, 100 г консервированного зеленого горошка, 70 г моркови, 50 г репчатого лука, 1 лимон, 15 мл лимонного сока, 80 мл оливкового масла, 130 г маринованных маслят, 100 г оливок без косточки, перец красный молотый.

Способ приготовления

Филе форели и маринованные грибы нарезать тонкими ломтиками. Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке и сбрызнуть лимонным соком. Лук очистить, вымыть и мелко нарубить. Лимон вымыть, очистить, разделить на дольки и мелко нарезать. Форель, грибы, горошек, морковь, лук и лимон смешать, поперчить и заправить оливковым маслом. Перед подачей к столу украсить салат оливками.

Салат «Рыбный винегрет»

Ингредиенты

300 г филе соленого кижуча, 200 г фасоли, 100 г яблок, 100 г картофеля, 50 г моркови, 50 г свеклы, 20 г лука, 100 мл растительного масла, 20 г сахара, зелень укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Фасоль замочить на 5–7 часов, затем отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, и остудить.

Филе рыбы нарезать кубиками. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками.

Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить и нарезать кубиками. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками или соломкой.

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить, зелень укропа мелко нарубить. Все смешать, добавить сахар, посолить, поперчить и заправить растительным маслом.

Готовый винегрет перед подачей к столу оформить веточками петрушки.

Салат из форели и черемши

Ингредиенты

250 г слабосоленой форели, 3 яйца, 100 г черемши, 50 г огурцов, 50 г помидоров, 100 мл томатного сока, 30 г зеленого лука, зелень укропа, перец черный и душистый молотый, соль.

Способ приготовления

Черемшу, зеленый лук и зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарезать.

Филе форели нарезать небольшими ломтиками. Огурцы вымыть, очистить и нарезать небольшими кубиками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кружочками. Помидоры вымыть и нарезать дольками.

Все смешать, посолить, поперчить и залить томатным соком.

Салат из судака с болгарским перцем

Ингредиенты

500 г филе судака, 400 г болгарского перца, 50 г чеснока, 100 г измельченных ядер грецких орехов, 150 г сметаны, 20 мл рисового уксуса, зелень петрушки и базилика, перец, соль.

Способ приготовления

Филе судака промыть, обсушить, отварить в подсоленной воде, нарезать небольшими кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать соломкой. Чеснок очистить, вымыть и истолочь вместе с грецкими орехами. Зелень петрушки и базилика вымыть, обсушить и мелко нарубить. Все смешать, заправить смесью сметаны и уксуса, посолить, поперчить и подать к столу.

Салат «Слоеный со шпротами»

Ингредиенты

200 г шпрот в масле, 4 сваренных вкрутую яйца, 200 г моркови, 50 г репчатого лука, 50 г зеленого лука, 100 г шампиньонов, 100 г майонеза, 50 мл растительного масла, зелень укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

Яйца очистить, мелко нарезать. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить, нарезать брусочками. Репчатый лук очистить, вымыть, измельчить. Зеленый лук вымыть, нарубить. Шампиньоны вымыть, нарезать кубиками, посолить и обжарить в растительном масле. Зелень вымыть, обсушить, нарубить. Шпроты размять вилкой.

Все продукты уложить слоями в следующем порядке: шпроты, репчатый лук, майонез, яйца, морковь, майонез, шампиньоны, зеленый лук, майонез. Сверху салат украсить мелко нарубленной зеленью.

Салат «Азовский»

Ингредиенты

500 г филе морского языка, 150 г консервированной кукурузы, 200 г вешенок, 100 г сыра, 250 г огурцов, 80 г репчатого лука, 100 г майонеза, 30 мл растительного масла, 10 мл яблочного уксуса, зелень базилика, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Филе морского языка промыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками и обжарить в растительном масле, остудить. Вешенки промыть, отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать тонкими ломтиками. Сыр натереть на крупной терке. Огурцы вымыть, очистить и нарезать соломкой. Зелень базилика вымыть, обсушить и мелко нарубить. Лук очистить, вымыть, нашинковать и сбрызнуть яблочным уксусом. Рыбу, кукурузу, грибы, огурцы, зелень базилика и лук тщательно перемешать, посолить, поперчить и заправить майонезом. Выложить салат в салатник, посыпать тертым сыром и подать к столу.

Салат «Ленивый сом»

Ингредиенты

400 г филе сома, 50 г листового зеленого салата, 30 г красного лука, 1 яйцо, 40 г очищенных семян подсолнуха, 20 мл растительного масла, 30 г болгарского перца, соль.

Для соуса: 80 мл винного уксуса, 80 мл растительного масла, 40 г горчицы, 20 г сахара, перец, соль.

Способ приготовления

Филе сома промыть, отварить в подсоленной воде, остудить, нарезать небольшими кусочками.

Листья салата вымыть, обсушить и нарезать широкими полосками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать мелкими кубиками.

В уксус влить растительное масло, добавить горчицу, сахар, соль, перец и тщательно перемешать.

Семена обжарить в растительном масле. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, аккуратно нарезать тонкими полосками.

Листья салата смешать с рыбой и яйцом, заправить соусом, сверху посыпать обжаренными в масле семенами, украсить кольцами лука и полосками перца.

Салат «Карась с картофелем»

Ингредиенты

400 г соленого карася, 300 г картофеля, 100 г зеленого лука, 100 г яблок, 100 мл растительного масла.

Способ приготовления

Соленый карась очистить, удалить кости, нарезать небольшими кусочками. Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать кубиками. Зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарубить. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать мякоть тонкими ломтиками. Все ингредиенты смешать, заправить растительным маслом.

Салат «Бранденбург»

Ингредиенты

400 г консервированных шпрот в масле, 150 г ржаных сухариков, 40 г чеснока, 6 яиц, по 100 г консервированного зеленого горошка и кукурузы, 30 мл оливкового масла, зелень укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарубить. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кубиками. Чеснок очистить, вымыть и измельчить. Сухарики, яйца, чеснок, шпроты, зеленый горошек смешать, посолить, поперчить и заправить смесью оливкового масла и масла, оставшегося от шпрот (30–40 мл). Готовый салат выложить в салатник, украсить консервированной кукурузой и зеленью укропа и подать к столу.

Салат «Шпроты с луком»

Ингредиенты

100 г шпрот в масле, 50 г репчатого лука, 50 г моркови, 2 сваренных вкрутую яйца, 40 г огурцов, 200 г консервированного зеленого горошка, 20 мл сока лайма, майонез, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарубить. Морковь вымыть,

сварить, остудить, очистить, нарезать кубиками. Огурцы вымыть, нарезать соломкой. Яйца очистить, нарезать. Выложить все в салатник, добавить шпроты, консервированный зеленый горошек, посолить. Полить салат соком лайма и майонезом.

Салат «Шпроты с сухариками»

Ингредиенты

200 г консервированных шпрот в масле, 100 г ржаных сухариков, 100 г помидоров, 50 г маринованных шампиньонов, 2 сваренных вкрутую яйца, 20 г чеснока, майонез, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть и нарезать дольками. Яйца очистить, мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Все смешать, добавить шпроты, шампиньоны, посолить. Заправить салат майонезом и сверху посыпать сухариками.

Салат «Легкий»

Ингредиенты

400 г филе слабосоленой семги, 200 г ветчины, 150 г огурцов, 200 г сливы, 50 г щавеля, 40 мл оливкового масла, зелень укропа и петрушки, мускатный орех, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Филе семги и ветчину нарезать кубиками. Огурцы вымыть, очистить и нарезать соломкой. Сливы вымыть, удалить косточки, очистить от кожицы и нарезать мякоть мелкими ломтиками. Щавель, зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить и крупно нарубить. Рыбу, ветчину, огурцы, сливы и зелень смешать, добавить мускатный орех, посолить, поперчить, заправить оливковым маслом и подать к столу.

Салат «Криш»

Ингредиенты

300 г филе слабосоленой семги, 100 г фасоли, 100 г яблок, 200 г картофеля, 100 г моркови, 50 г свеклы, 80 мл растительного масла, 20 г сахара, зелень укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Филе семги нарезать кубиками. Фасоль замочить на 5 часов в подсоленной воде, отварить, откинуть в дуршлаг, чтобы стекала вода, и остудить. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать мякоть тонкими ломтиками. Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить и нарезать кубиками. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить и мелко нарубить. Все перемешать, добавить сахар, соль, перец и заправить растительным маслом.

Салат «Семга с маслятами»

Ингредиенты

350 г филе слабосоленой семги, 100 г консервированного зеленого горошка, 50 г моркови, 50 г лука, 1 лимон, 20 мл лимонного сока, 60 мл оливкового масла, 130 г маринованных маслят, 100 г оливок без косточки, перец красный молотый.

Способ приготовления

Филе семги и маринованные грибы нарезать тонкими ломтиками. Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке и сбрызнуть лимонным соком. Лук очистить, вымыть и мелко нарубить. Лимон вымыть, очистить, разделить на дольки и мелко нарезать.

Форель, грибы, горошек, морковь, лук и лимон смешать, поперчить и заправить оливковым маслом. Перед подачей к столу украсить салат оливками.

Салат «Мгновение»

Ингредиенты

200 г филе слабосоленой семги, 100 г моркови, 100 г картофеля, 50 г свеклы, 50 г консервированной кукурузы, 100 мл растительного масла, 20 мл 3%-ного уксуса, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Филе семги нарезать кубиками. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить от кожуры и нарезать кубиками. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Консервированную кукурузу промыть. Зелень петрушки вымыть, обсушить, мелко нарубить.

Все ингредиенты смешать, посолить, поперчить, выложить на блюдо. Растительное масло смешать с уксусом и заправить салат. Готовое блюдо можно украсить веточками петрушки.

Салат «Ленивый»

Ингредиенты

200 г филе слабосоленой семги, 100 г листового зеленого салата, 50 г зеленого лука, 10 г чеснока, 50 г майонеза, 50 г сметаны, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления

Филе семги нарезать кубиками. Листовой зеленый салат, лук и петрушку вымыть, обсушить, нарубить. Чеснок очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Все смешать, посолить.

Майонез смешать со сметаной. Готовым соусом заправить салат. Блюдо украсить нарубленной зеленью петрушки.

Салат «Семга с цветной капустой»

Ингредиенты

300 г филе семги, 200 г цветной капусты, 250 г зеленого

горошка, 100 г моркови, 100 г майонеза, 40 мл растительного масла, зелень укропа, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Филе семги промыть, обсушить, обжарить на сковороде в растительном масле, затем остудить и нарезать тонкими ломтиками. Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде. Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкими брусочками. Зелень укропа вымыть, обсушить и крупно нарубить.

Подготовленные ингредиенты соединить, добавить зеленый горошек, посолить, поперчить, заправить майонезом и тщательно перемешать.

При подаче к столу украсить салат ломтиками моркови и веточками укропа.

Салат «Гольфстрим»

Ингредиенты

500 г филе слабосоленой сельди, 200 г маслин без косточки, 1 лимон, 100 г креветок, 100 г зеленого салата, 30 г семян кунжута, 20 мл лимонного сока, 50 мл оливкового масла, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Филе сельди нарезать небольшими ломтиками. Маслины нарезать тонкими кружочками. Лимон вымыть, очистить и мелко нарезать. Креветки хорошо промыть, отварить в подсоленной воде, очистить. Листья салата вымыть, обсушить и порвать руками. Рыбу, маслины, лимон, зеленый салат и кунжут смешать, посолить, поперчить, выложить в салатник, полить смесью оливкового масла и лимонного сока. Готовый салат украсить креветками и подать к столу.

Салат «Мельница»

Ингредиенты

300 г креветок, 100 г картофеля, 50 г моркови, 40 г консервированного зеленого горошка, 50 г помидоров, 50 г свежих огурцов, 100 г майонеза, 10 мл лимонного сока, зелень укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

Креветки отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, остудить, очистить, нарезать небольшими кусочками и сбрызнуть лимонным соком.

Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать мелкими кубиками. Все тщательно перемешать, добавить консервированный зеленый горошек, посолить, заправить майонезом.

Помидоры и огурцы вымыть, нарезать кружочками и украсить ими готовый салат, предварительно посыпав его вымытой и мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Салат «Грузинский»

Ингредиенты

300 г креветок, 200 г корневого сельдерея, 50 г ядер грецких орехов, 20 г чеснока, 1 яйцо, 20 г редиса, 40 мл растительного масла, 20 мл 3%-ного уксуса, 20 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Креветки отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, остудить, очистить, нарезать небольшими кусочками и сбрызнуть лимонным соком.

Корневой сельдерей вымыть, очистить, нарезать небольшими кусочками, полить лимонным соком и оставить настаиваться. Чеснок очистить и мелко нарубить.

Ядра грецких орехов измельчить, смешать с чесноком, залить небольшим количеством горячей воды, чтобы получилась густая кашица, посолить и размешать. Полученную кашицу смешать с сельдереем, креветками и заправить растительным маслом с добавлением уксуса.

Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать дольками. Редис вымыть и нарезать тонкими кружочками.

Готовый салат перед подачей к столу украсить дольками яйца и кружочками редиса.

Салат «Премиум»

Ингредиенты

300 г филе трески, 100 г моркови, 50 г лука, 150 г сыра, 200 г огурцов, 2 яйца, 50 г зеленого салата, 30 г маслин без косточки, 50 г сливочного масла, 20 мл растительного масла, зелень укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Филе трески промыть, обсушить и обжарить в сливочном масле, нарезать небольшими ломтиками. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой терке. Огурцы вымыть, очистить, нарезать брусочками. Яйца отварить, остудить, нарезать. Зелень укропа вымыть, обсушить, нарубить.

Все ингредиенты смешать, заправить растительным маслом, посолить и поперчить.

Салат «Треска с овощами»

Ингредиенты

500 г свежей трески, 200 г картофеля, 100 г моркови, 60 г майонеза, 50 г маринованных огурцов, 20 г тертого хрена, 20 мл 3%-ного уксуса, зелень укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

Треску почистить, выпотрошить, промыть, отварить в подсоленной воде, разделать, вынуть кости, нарезать маленькими кусочками. Картофель вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать кубиками. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и также нарезать кубиками. Все смешать, посолить.

Для приготовления заправки в майонез добавить хрен, влить уксус и тщательно перемешать до получения однородной массы.

Готовый салат посыпать вымытой и мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки, украсить ломтиками огурца.

Салат «Верона»

Ингредиенты

300 г креветок, 200 г свежих грибов, 60 мл растительного масла, 20 мл лимонного сока, зелень укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Креветки отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, остудить, очистить, нарезать небольшими кусочками и сбрызнуть лимонным соком.

Грибы очистить, промыть, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, и уложить в кастрюлю шляпками вниз. Каждый слой грибов слегка сбрызнуть растительным маслом, посолить и поперчить. Наполненную таким образом кастрюлю поставить в духовку и запекать грибы до готовности.

Печеные грибы остудить, выложить на широкое блюдо, сверху выложить кусочки креветок, полить их получившимся грибным бульоном, сбрызнуть лимонным соком и остатками растительного масла, посолить, поперчить. Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить, мелко нарубить и перед подачей к столу обильно посыпать ею грибы и креветки.

Салат «Ласточкины гнезда»

Ингредиенты

300 г филе трески, 200 г творога, 100 г моркови, 80 г репчатого лука, 150 г ветчины, 200 г огурцов, 2 яйца, 100 г сливочного масла, 15 мл растительного масла, 80 г зеленого салата, зелень укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Листья салата и зелень укропа вымыть, обсушить, зелень укропа мелко нарубить. Листьями салата выстлать дно порционных тарелок. Лук и морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке и обжарить в растительном масле. Филе трески промыть, обсушить и обжарить в сливочном масле (50 г). Остывшую рыбу дважды пропустить через мясорубку вместе с творогом, морковью и луком. Затем добавить оставшееся

сливочное масло, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Полученный паштет разделить на 4 части. Сформовать из каждой половину шара, выложить на порционные тарелки выпуклой частью вверх. Ветчину нарезать небольшими кубиками. Огурцы вымыть, нарезать тонкими кружками. Яйца сварить вкрутую, отделить желтки и разрезать каждый пополам. Белки нарубить.

Оформить блюдо ломтиками огурца, зеленью укропа, ветчиной и белком. Вершину паштета из трески украсить половинкой желтка.

Салат «Вдохновение»

Ингредиенты

400 г филе слабосоленой сельди, 300 г краснокочанной капусты, 100 г огурцов, 70 г моркови, 200 г вишни без косточки, по 60 г сметаны и майонеза, 5 г сахара, 10 мл яблочного уксуса, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Филе сельди нарезать небольшими ломтиками. Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с сахаром и яблочным уксусом до появления сока. Огурцы вымыть, очистить и нарезать соломкой. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Смешать сельдь, капусту, огурцы, морковь, вишню (150 г), посолить, поперчить и заправить смесью сметаны и майонеза. Выложить салат в салатник, украсить оставшейся вишней и подать к столу.

Салат из сельди с виноградом

Ингредиенты

400 г филе сельди, 100 г листового зеленого салата, 50 г зеленого лука, 20 г чеснока, 150 г майонеза, 40 г сметаны, 50 г маринованных ягод винограда, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления

Филе сельди нарезать небольшими кусочками. Листья зеленого салата вымыть, обсушить и нарезать тонкой соломкой. Зеленый лук и зелень петрушки вымыть, обсушить и мелко нарубить. Чеснок очистить, вымыть и мелко нарезать.

Все смешать, посолить, заправить майонезом и сметаной.

Готовый салат перед подачей к столу украсить маринованным виноградом.

Салат из сельди со шпинатом

Ингредиенты

300 г филе соленой сельди, 200 г листьев шпината, 50 г моркови, 1 яйцо, 100 г сметаны, 60 мл лимонного сока, перец, соль.

Способ приготовления

Филе сельди мелко нарезать. Листья шпината вымыть,

опустить в кипящую воду на 5 минут, откинуть на сито, чтобы стекла вода, остудить и нарезать тонкими полосками. Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке.

Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать дольками. Смешать сельдь, шпинат и морковь, посолить, поперчить, полить лимонным соком и заправить сметаной.

Готовый салат перед подачей к столу украсить дольками яйца.

Салат «Хижина рыбака»

Ингредиенты

100 г мяса морского гребешка, 100 г кальмаров, 100 г трепангов, 50 г креветок, 50 г свежих помидоров, 50 г свежих огурцов, 50 г маринованных грибов, 80 г майонеза, 20 г консервированных маслин без косточки, зелень укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Кальмары, мясо морского гребешка, трепанги и креветки очистить, отварить по отдельности в подсоленной воде, остудить и нарезать небольшими кубиками.

Огурцы вымыть, очистить и нарезать соломкой. Помидоры вымыть и нарезать дольками, отложив несколько штук для украшения. Грибы промыть, нарезать небольшими ломтиками. Все смешать, посолить, поперчить, заправить майонезом и выложить горкой на блюдо. Зелень вымыть, обсушить.

Готовый салат перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью укропа, украсить веточками петрушки, дольками помидоров и маслинами.

Салат «Тропический рай»

Ингредиенты

500 г филе хека, 300 г яблок, 200 г апельсинов, 150 г огурцов, 200 г сыра, 100 г креветок, 70 г измельченных ядер грецких орехов, по 70 г майонеза и сметаны, зелень базилика и петрушки, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Филе хека промыть, обсушить и отварить в подсоленной воде. Затем остудить, нарезать небольшими кубиками. Креветки промыть, отварить в подсоленной воде и очистить. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать ломтиками. Апельсины вымыть, очистить, разделить на дольки и разрезать каждую на 3–4 части. Огурцы вымыть и нарезать крупной соломкой. Сыр натереть на крупной терке. Зелень вымыть, обсушить и мелко нарубить. Рыбу, яблоки, апельсины, огурцы, сыр, грецкие орехи, зелень базилика и петрушки смешать, посолить, поперчить, заправить смесью сметаны и майонеза.

Готовый салат выложить в салатник, украсить креветками и подать к столу.

Салат «Гребешковый»

Ингредиенты

500 г мяса морских гребешков, 100 г картофеля, 50 г соленых огурцов, 30 г моркови, 20 г корня петрушки, 50 г консервированного зеленого горошка, 100 г майонеза, лавровый лист, черный и душистый перец горошком, зелень укропа, соль.

Способ приготовления

Мясо гребешков промыть, залить небольшим количеством подсоленной воды, добавить лавровый лист, перец, вымытый, очищенный и нарезанный соломкой корень петрушки, отварить, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, остудить и нарезать тонкими ломтиками.

Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать кубиками или соломкой. Огурцы очистить и мелко нарезать. Все смешать, добавить консервированный зеленый горошек, посолить и заправить майонезом.

Готовый салат перед подачей к столу посыпать вымытой и мелко нарубленной зеленью укропа.

Салат «Нептун»

Ингредиенты

400 г филе тунца, 300 г брынзы, 150 г морской капусты, 100 г измельченных ядер грецких орехов, 40 г чеснока, 15 г семян кунжута, 10 мл оливкового масла, 10 мл лимонного сока, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Филе тунца промыть, обсушить, отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать небольшими ломтиками. Брынзу нарезать кубиками. Чеснок очистить, вымыть, пропустить через чеснокодавилку. Морскую капусту перебрать и мелко нарезать. Рыбу, брынзу, чеснок, грецкие орехи и морскую капусту смешать, посолить, поперчить. Выложить салат в салатник, заправить смесью оливкового масла и лимонного сока, посыпать семенами кунжута и подать к столу.

Салат «Чешский»

Ингредиенты

500 г филе хека, 500 г свежих шампиньонов, 100 г помидоров, 100 г спелых яблок, 2 яйца, 30 мл растительного масла, 10 мл лимонного сока, 120 г сахара, зелень укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Филе хека промыть, обсушить и отварить в подсоленной воде. Затем остудить, нарезать небольшими кубиками. Шампиньоны промыть, отварить и нарезать ломтиками. Помидоры вымыть, очистить и нарезать дольками. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кубиками. Все смешать, посолить, поперчить и выложить на блюдо.

Растительное масло смешать с лимонным соком и сахаром, полить смесью салат. Готовое блюдо украсить вымытой зеленью.

Салат «Освежающий»

Ингредиенты

350 г филе копченой форели, 200 г зеленого салата, 100 г помидоров, 50 г лука, зелень укропа.

Для заправки: 100 мл растительного масла, 40 мл 3%-ного уксуса, 10 г горчицы, 20 г сахара, перец, соль.

Способ приготовления

Филе форели нарезать небольшими кубиками. Зеленый салат и укроп вымыть, обсушить. Салат нарезать тонкой соломкой. Помидоры вымыть, удалить плодоножки и нарезать небольшими ломтиками. Лук очистить, вымыть и нарезать тонкими кольцами или полукольцами. Все смешать, оставив несколько колечек лука для украшения готового блюда.

Для приготовления заправки в растительное масло влить уксус, добавить горчицу, сахар, перец, соль и хорошо взбить. Полученным соусом заправить салат.

Готовый салат перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и украсить колечками лука.

Салат «Летний»

Ингредиенты

350 г филе сельди горячего копчения, 100 г зеленого салата, 50 г огурцов, 2 яйца, 50 г зеленого лука, зелень укропа и петрушки.

Для соуса: 100 г сметаны, 20 мл 3%-ного уксуса, 40 г томатной пасты, 30 г сахара, соль.

Способ приготовления

Листья зеленого салата вымыть, обсушить и порвать на небольшие кусочки (не резать). Филе сельди нарезать кубиками.

Огурец вымыть, половину нарезать тонкими кружочками, оставшийся – соломкой, отложить для украшения готового блюда. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Зеленый лук, зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить и мелко нарубить. Все смешать.

Для приготовления соуса в сметану добавить томатную пасту, уксус, сахар и соль. Перемешать до образования однородной

массы и заправить полученным соусом салат.

Готовый салат перед подачей к столу украсить огуречной соломкой.

Салат «Гудзон»

Ингредиенты

350 г филе копченой форели, 1 лимон, 200 г сыра, 60 г чеснока, 50 г семян тмина, 80 г майонеза, зелень сельдерея, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу нарезать небольшими кубиками. Лимон вымыть, очистить и мелко нарезать, сок немного отжать. Чеснок очистить, вымыть и измельчить. Зелень сельдерея вымыть, обсушить и мелко нарубить.

Сыр натереть на крупной терке. Все смешать, добавить семена тмина, посолить, поперчить и заправить майонезом. Перед подачей к столу салат рекомендуется поставить на 40 минут в холодильник.

Салат «Столичный»

Ингредиенты

300 г консервированных шпрот, 400 г сыра, 50 г сливочного масла, по 100 г маринованных маслят и консервированного зеленого горошка, 150 г огурцов, 70 г чеснока, 60 г майонеза, зелень укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Огурцы вымыть и нарезать соломкой. Маринованные грибы нарезать тонкими ломтиками. Зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарубить. Чеснок очистить, вымыть и измельчить. Шпроты размять со сливочным маслом, добавить чеснок, перемешать. Сыр нарезать ломтиками толщиной 4–5 мм. Грибы, зеленый горошек, огурцы, зелень укропа смешать, посолить, поперчить, заправить майонезом. В центр широкого блюда выложить горкой приготовленный салат. Вокруг разложить ломтики сыра, на каждый ломтик положить немного паштета из шпрот и масла. Перед подачей к столу салат рекомендуется поставить на 30–40 минут в холодильник.

Салат «Рыбная ракушка»

Ингредиенты

200 г консервированной сайры в масле, 4 сваренных вкрутую яйца, 50 г репчатого лука, 200 г рожков или ракушек, 20 г сливочного масла, 100 г майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Консервированную сайру выложить в тарелку и размять вилкой. Яйца очистить, нарезать. Лук очистить, вымыть, нашинковать. Рожки или ракушки отварить в подсоленной воде,

промыть, добавить масло. Все смешать, посолить, поперчить, заправить майонезом.

Салат «Компромисс»

Ингредиенты

300 г филе путассу, 100 г картофеля, 3 сваренных вкрутую яйца, 100 г помидоров, 30 мл лимонного сока, 80 г майонеза, зелень укропа, петрушки, базилика, соль.

Способ приготовления

Филе путассу вымыть, отварить в подсоленной воде, нарезать кубиками. Картофель вымыть, отварить в мундире, очистить, нарезать кубиками. Яйца очистить, нарезать. Помидоры вымыть, нарезать кубиками. Все ингредиенты смешать, посолить.

Зелень вымыть, обсушить, мелко нарубить. Майонез смешать с лимонным соком, заправить смесью салат. Готовое блюдо украсить нарубленной зеленью.

Салат «Чилео»

Ингредиенты

200 г консервированной печени трески, 60 г тертого сыра, 30 г чеснока, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Консервированную печень трески выложить в тарелку, размять вилкой в однородную массу. Добавить сыр, соль и перец. Все тщательно перемешать. Чеснок очистить, пропустить через пресс или натереть на мелкой терке и смешать с маслом из-под печени трески.

Печень с сыром выложить в салатницу, полить заправкой. Перед подачей к столу посыпать вымытой и нарубленой зеленью петрушки.

Салат «Далекое путешествие»

Ингредиенты

250 г консервированной сайры в масле, 50 г консервированных маслин без косточки, 3 сваренных вкрутую яйца, 30 г лука, 50 г консервированного зеленого горошка, 100 г майонеза, 20 мл лимонного сока, соль. Способ приготовления

Сайру выложить в глубокую миску и размять вилкой. Яйца очистить, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарубить. Все ингредиенты смешать, добавить маслины и горошек, посолить.

Майонез смешать с лимонным соком и заправить этим соусом салат. Блюдо можно украсить маслинами.

Салат «Морской язык с грибами и сыром»

Ингредиенты

500 г филе морского языка, 150 г консервированной кукурузы, 200 г вешенок, 100 г сыра, 100 г огурцов, 30 г лука, 100

г майонеза, 40 г растительного масла, 20 мл яблочного уксуса, зелень базилика, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Филе морского языка промыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками и обжарить в растительном масле, остудить. Вешенки промыть, отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать тонкими ломтиками. Сыр натереть на крупной терке. Огурцы вымыть, очистить и нарезать соломкой. Зелень базилика вымыть, обсушить и мелко нарубить. Лук очистить, вымыть, нашинковать и сбрызнуть яблочным уксусом.

Рыбу, кукурузу, грибы, огурцы, зелень базилика и лук тщательно перемешать, посолить, поперчить и заправить майонезом. Выложить салат в салатник, посыпать тертым сыром и подать к столу.

Салат «Пирс»

Ингредиенты

200 г филе морского языка, 50 г консервированных маслин без косточки, 3 яйца, 30 г майонеза, 1 лимон, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Филе припустить в небольшом количестве подсоленной воды, остудить, выложить в глубокую миску и размять вилкой. Половину маслин нарезать кружочками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кубиками. Лимон вымыть, разрезать пополам, из одной половины выжать сок, вторую нарезать ломтиками. Все смешать, посолить, поперчить, добавить лимонный сок и заправить майонезом. Готовый салат украсить ломтиками лимонов и целыми маслинами.

Салат «Тасмания»

Ингредиенты

500 г консервированного тунца, 100 г бананов, 100 г риса, 100 г помидоров, 100 мл растительного масла, 80 мл 3%-ного уксуса, 20 мл лимонного сока, паприка, зелень укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу выложить на тарелку, отделить мясо от костей и нарезать небольшими кусочками. Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, чтобы стекла вода, остудить и выложить на широкое блюдо. Зелень вымыть, обсушить.

Бананы вымыть, очистить и нарезать кружочками. Помидоры вымыть, очистить и нарезать дольками. Бананы, помидоры и рыбу смешать, посолить, добавить паприку и перец, полить лимонным соком, заправить растительным маслом с добавлением уксуса. Полученную смесь выложить поверх риса.

Готовый салат поставить в холодильник примерно на 20–30 минут. Перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Салат «Тунец с ананасами»

Ингредиенты

200 г консервированного тунца в собственном соку, 100 г картофеля, 5 сваренных вкрутую яиц, 50 г яблок, 50 г свежих огурцов, 50 г консервированных ананасов, 40 г чеснока, 100 г майонеза, зелень укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

Рыбу размять вилкой в глубокой тарелке. Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать кубиками. Яйца очистить, мелко нарезать. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать мякоть тонкими полосками. Огурцы вымыть, очистить, нарезать соломкой. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить, мелко нарубить. Ананасы мелко нарезать. Все ингредиенты смешать, посолить. Салат заправить майонезом.

Салат «Огуречные лодочки»

Ингредиенты

100 г консервированного тунца, 300 г огурцов, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г зеленого лука, 100 г листьев зеленого салата, 100 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления

Огурцы вымыть, разрезать вдоль пополам, ложкой удалить сердцевину, посолить. Листья салата вымыть, обсушить, нарубить. Яйца очистить, нарезать мелкими кубиками. Лук вымыть, обсушить, измельчить. Рыбу размять вилкой. Все смешать, посолить, поперчить, заправить сметаной. Полученной смесью нафаршировать половинки огурцов.

Салат «Китайский»

Ингредиенты

200 г филе морского языка, 100 г риса, 300 г дайкона, 30 г семян кунжута, 40 мл соевого соуса, перец белый молотый, соль.

Способ приготовления

Филе морского языка промыть, отварить в подсоленной воде и нарезать полосками. Рис промыть, отварить, затем откинуть на дуршлаг и снова промыть в холодной воде. Дайкон вымыть, очистить, нарезать тонкими полосками.

Дайкон, рыбу и рис тщательно перемешать, посолить. Соевый соус смешать с белым перцем и семенами кунжута. Полученной смесью заправить салат.

Салат «Сан-Марино»

Ингредиенты

250 г консервированного тунца, 200 г репчатого лука, 2 сваренных вкрутую яйца, 50 г листьев салата, 100 г консервированных маслин без косточки, 50 г майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу размять вилкой. Лук очистить, вымыть, измельчить. Яйца очистить, нарезать кубиками. Листья салата вымыть, обсушить, нарубить. Все смешать, посолить, поперчить, заправить майонезом и украсить маслинами.

Салат «Тунец с фенхелем»

Ингредиенты

500 г консервированного тунца, 100 г фенхеля, 1 лимон, 1 сваренное вкрутую яйцо, 50 г консервированных маслин без косточки, 20 мл оливкового масла, 50 г майонеза, зелень укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу выложить в глубокую миску и размять вилкой. Фенхель вымыть, обсушить, мелко нарезать. Лимон вымыть, отрезать 1/3, выжать сок, оставшийся нарезать ломтиками. Яйцо очистить, мелко нарезать. Тунец, фенхель и яйцо смешать, посолить, поперчить.

Зелень вымыть, обсушить, мелко нарубить.

Оливковое масло, майонез и лимонный сок смешать. Полученным соусом заправить салат, посыпать зеленью и украсить ломтиками лимона и маслинами.

Салат «Северное море»

Ингредиенты

150 г консервированного тунца в собственном соку, 150 г белого длиннозерного риса, 50 г лука, 50 г болгарского перца, 150 г помидоров, 2 сваренных вкрутую яйца, 30 г салата-латука, 20 г консервированных оливок без косточки, 200 г консервированной белой фасоли, 40 мл рисового уксуса, 20 мл красного винного уксуса, 10 мл лимонного сока, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу выложить в глубокую тарелку и размять вилкой. Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, чтобы стекла вода, остудить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать соломкой. Помидоры вымыть, нарезать кубиками. Яйца очистить, мелко нарезать. Салат-латук вымыть, обсушить, выстлать им дно салатника. Все ингредиенты смешать, добавить фасоль, посолить и выложить в салатник.

Рисовый уксус смешать с красным винным уксусом, лимонным соком и черным перцем. Готовым соусом полить салат.

Блюдо украсить оливками.

Салат «Радость гурмана»

Ингредиенты

100 г консервированного тунца, 3 сваренных вкрутую яйца, 50 г кислых яблок, 50 г репчатого лука, 100 г сыра, 50 г зерен граната, 50 г сметаны, 50 г майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарубить и залить кипятком. Затем промыть холодной водой, откинуть на дуршлаг, перемешать с майонезом (25 г), посолить и поперчить. Уложить на дно салатника ровным слоем.

Тунец размять вилкой, поперчить, перемешать со сметаной (25 г) и уложить на слой лука.

Яйца очистить, нарезать, выложить на слой тунца.

Яблоки очистить, удалить сердцевину и натереть на мелкой терке. Смешать яблоки с оставшимся майонезом и распределить поверх яиц.

Сыр натереть на мелкой терке. Салат обмазать оставшейся сметаной, посыпать тертым сыром.

Украсить салат зернами граната и поставить в холодильник на 4 часа для пропитки. Резать как торт, стараясь сохранить очередность слоев.

Салат «Анчоусы с ветчиной»

Ингредиенты

200 г консервированных анчоусов, 100 г ветчины, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г картофеля, 100 г моркови, 50 г маринованных огурцов, 50 г яблок, 30 мл соевого соуса, соль.

Способ приготовления

Анчоусы нарезать кусочками, ветчину – брусочками. Сваренные вкрутую яйца очистить, мелко нарезать. Картофель вымыть, отварить в мундире, очистить, нарезать кубиками. Морковь вымыть, отварить, очистить, нарезать соломкой. Огурцы мелко нарезать. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать тонкими полосками. Все ингредиенты смешать, посолить, заправить салат соевым соусом.

Салат «Дальневосточный»

Ингредиенты

200 г кальмаров, 100 г картофеля, 100 г моркови, 50 г соленых огурцов, 50 г консервированного зеленого горошка, 100 г майонеза, зелень петрушки, 20 г сахара, перец, соль.

Способ приготовления

Кальмары залить кипятком, очистить от пленок, выпотрошить, промыть. Затем опустить кальмары на 5–6 минут в кипящую подсоленную воду, остудить и нарезать небольшими

кусочками. Картофель и морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать кубиками. Огурцы нарезать соломкой. Все смешать, добавить сахар, посолить, поперчить, заправить майонезом.

Перед подачей к столу украсить готовый салат зеленым горошком и вымытыми веточками петрушки.

Салат «Курорт»

Ингредиенты

300 г кальмаров, 3–4 яйца, 50 г лука, 100 г майонеза, зелень укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Кальмары залить кипятком, очистить от пленок, выпотрошить, промыть. Затем их опустить на 5–6 минут в кипящую подсоленную воду, остудить и нарезать небольшими кусочками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть и мелко нарубить. Зелень вымыть, обсушить, укроп мелко нарубить. Все смешать, посолить, поперчить, заправить майонезом.

Готовый салат перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Салат «Обжорка»

Ингредиенты

200 г кальмаров, 50 г кислых яблок, 2–3 яйца, 50 г майонеза, 1 лимон, зелень укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

Кальмары залить кипятком, очистить от пленок, выпотрошить, промыть. Затем опустить на 5–6 минут в кипящую подсоленную воду, остудить и нарезать небольшими кубиками или тонкой соломкой.

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать тонкими полосками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и мелко нарубить. Лимон вымыть, разрезать пополам. Из одной половины выжать сок, вторую нарезать ломтиками. Все смешать, посолить, полить лимонным соком.

Готовый салат перед подачей к столу посыпать вымытой и мелко нарубленной зеленью укропа и украсить лимонными дольками и вымытыми веточками петрушки.

Салат «Викло»

Ингредиенты

400 г кальмаров, 150 г картофеля, 50 г свеклы, 50 г моркови, 50 г соленых или маринованных огурцов, 200 г квашеной капусты, 50 г лука, 60 мл растительного масла, 40 мл 3%-ного уксуса, 40 г сахара, зелень укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Кальмары обдать кипятком, очистить от пленок, выпотрошить, промыть и варить в подсоленной воде в течение 5–7 минут. Затем остудить и нарезать небольшими кусочками. Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить и нарезать кубиками. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками или соломкой. Огурцы нарезать тонкой соломкой. Лук очистить, вымыть и мелко нарубить. Капусту слегка промыть, откинуть на дуршлаг. Все смешать, посолить.

Для приготовления заправки в растительное масло влить уксус, добавить сахар, перец и хорошо взбить до полного растворения сахара. Получившимся соусом заправить салат.

Готовое блюдо перед подачей к столу украсить веточками укропа и петрушки.

Салат «Балтийский берег»

Ингредиенты

200 г соленой сельди среднего размера, 300 г картофеля, 1 яйцо, 100 г яблок, 50 г свеклы, 10 г тертого хрена, 100 г майонеза, 250 мл молока, зелень укропа и петрушки.

Способ приготовления

Сельдь аккуратно выпотрошить, удалить голову и хвост, промыть, снять кожу, вынуть кости и вымачивать филе в молоке в течение 1 часа. Затем нарезать филе небольшими ломтиками. Картофель вымыть, запечь в духовке, остудить, очистить и нарезать кружочками. Яйцо отварить, остудить, очистить и также нарезать кружочками. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и натереть на крупной терке.

Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. В свеклу добавить тертый хрен, заправить майонезом.

Для каждой порции приготовить отдельную тарелку, на дно которой выложить 2–3 кружочка картофеля, покрыть этот слой сельдью, затем положить кружочек яйца и тертое яблоко. Залить все свекольной заправкой и перед подачей к столу посыпать вымытой и мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Салат «Варна»

Ингредиенты

300 г консервированного лосося, 200 г сыра, 150 г помидоров, 130 г репчатого лука, 2 яйца, 40 г маринованных грибов, по 50 г сметаны и майонеза, 50 г зеленого салата, соль.

Способ приготовления

Грибы нарезать аккуратными тонкими ломтиками. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Яйца сварить

вкрутую, очистить и нарубить. Сыр натереть на крупной терке. Листья зеленого салата вымыть, выстлать ими блюдо. Консервированную рыбу размять вилкой. Помидоры вымыть и мелко нарезать. Рыбу, сыр, помидоры, яйца, лук смешать, посолить, заправить смесью сметаны и майонеза и выложить на блюдо на листья салата. Оформить блюдо нарезанными грибами и подать к столу.

Салат «Парижский»

Ингредиенты

100 г филе соленого лосося, 100 г моркови, 2 сваренных вкрутую яйца, 50 г консервированной кукурузы, зелень укропа и петрушки, 50 г майонеза, соль.

Способ приготовления

Филе лосося нарезать полосками. Морковь вымыть, отварить, очистить, нарезать кубиками. Яйца очистить, мелко нарезать. Зелень вымыть, обсушить, нарубить. Все ингредиенты смешать, добавить консервированную кукурузу, посолить. Салат заправить майонезом, посыпать зеленью.

Салат «Лосось по-мальтийски»

Ингредиенты

400 г филе соленого лосося, 20 г чеснока, 50 г лука-шалота, 100 г рукколы, 50 г пармезана, 200 г грейпфрута, 50 г консервированных оливок без косточки, 1 лимон, 40 г сахара, 50 мл винного уксуса, 50 мл оливкового масла, 20 г белого молотого перца, соль.

Способ приготовления

Филе лосося вымыть, нарезать небольшими кусочками. Сахар, соль и перец смешать. Кусочки рыбного филе натереть этой смесью со всех сторон. Выложить филе в глубокую посуду, сбрызнуть смесью уксуса и оливкового масла. Оставить рыбу мариноваться на 1 час при комнатной температуре.

Грейпфрут очистить и разделить на дольки. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Лимон вымыть, нарезать тонкими дольками. Рукколу вымыть, обсушить, лук-шалот очистить, вымыть, измельчить.

Рыбу вынуть из маринада, выложить на блюдо, посыпать измельченным луком-шалотом, украсить рукколой, дольками грейпфрута, лимона и оливками. Сыр натереть на крупной терке. Полить салат оставшимся от рыбы маринадом и посыпать тертым сыром.

Салат «Мориньон»

Ингредиенты

300 г копченого лосося, 250 г кускуса, 200 г консервированного зеленого горошка, 100 г болгарского перца,

зелень базилика, 100 мл соевого соуса, соль.

Способ приготовления

Рыбу нарезать ломтиками. Кускус промыть, отварить до готовности. Перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать соломкой. Зелень вымыть, обсушить, мелко нарубить. Все ингредиенты смешать, добавить зеленый горошек, посолить, заправить соевым соусом.

Салат «Монастырский»

Ингредиенты

400 г филе семги, 200 г кураги, 150 г чернослива, 100 г измельченных ядер грецких орехов, 130 г майонеза, 30 мл оливкового масла, 15 г сахара, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Курагу и чернослив замочить в теплой воде на 2 часа, затем промыть, обсушить и мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, обсушить и мелко нарубить. Филе семги промыть, отварить в подсоленной воде, остудить, нарезать небольшими ломтиками и обжарить их в оливковом масле. Рыбу смешать с курагой, черносливом и орехами, посыпать сахаром, выложить на блюдо, посолить, поперчить, полить майонезом, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Салат «Коррида»

Ингредиенты

450 г филе морского языка, 200 г кишмиша, 100 г твердого сыра, 100 г шампиньонов, 130 г репчатого лука, 80 г измельченных ядер грецких орехов, 40 мл растительного масла, 20 мл оливкового масла, 20 мл лимонного сока, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Филе морского языка промыть, обсушить, нарезать аккуратными маленькими ломтиками, посолить, поперчить и обжарить в растительном масле. Ягоды винограда вымыть и разрезать пополам. Сыр натереть на крупной терке. Грибы промыть, отварить в подсоленной воде и нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень петрушки вымыть, обсушить. Виноград и рыбу смешать, выложить в глубокое блюдо. Сверху положить тертый сыр, орехи и лук, затем выложить слой грибов. Украсить салат веточками петрушки, полить смесью оливкового масла и лимонного сока и подать к столу.

Салат «Язык с овощами»

Ингредиенты

400 г филе морского языка, 200 г листьев шпината, 50 г моркови, 1 яйцо, 30 г консервированного зеленого горошка, 50 г сметаны, 50 мл растительного масла, 50 мл лимонного сока,

перец, соль.

Способ приготовления

Филе морского языка промыть, обсушить, нарезать маленькими ломтиками, посолить, поперчить и обжарить в растительном масле. Листья шпината вымыть, опустить в кипящую воду на 5 минут, откинуть на сито, остудить и нарезать тонкими полосками. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать дольками. Все ингредиенты вместе с горошком перемешать, посолить, поперчить.

Смешать лимонный сок и сметану, заправить салат полученным соусом.

Салат «Путешествие»

Ингредиенты

500 г филе морского окуня, 60 г белой фасоли, 150 г болгарского перца, 100 г репчатого лука, 1 яйцо, 200 г помидоров, 6 г каперсов, 70 г оливок без косточки, 60 мл оливкового масла, 10 г горчицы, зелень укропа, соль.

Способ приготовления

Филе морского окуня промыть, обсушить, отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать небольшими кубиками. Фасоль промыть, замочить на 2 часа в холодной воде, затем отварить. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и нарубить. Перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Помидоры вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Зелень укропа вымыть, обсушить, мелко нарубить. Рыбу, фасоль, болгарский перец, лук, яйцо, каперсы смешать, заправить горчицей и оливковым маслом, посолить и выложить в салатник. Оформить салат ломтиками помидоров, оливками, посыпать зеленью укропа и подать к столу.

Салат «Лимонелла с каперсами»

Ингредиенты

400 г филе лимонеллы, 100 г консервированной фасоли, 50 г болгарского перца, 30 г лука, 50 г помидоров, 1 сваренное вкрутую яйцо, 50 г каперсов, 60 мл растительного масла, 20 мл 3%-ного уксуса, 10 г горчицы, 50 г зеленого салата, перец, соль.

Способ приготовления

Филе лимонеллы промыть, отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, отварить, остудить, удалить сердцевину и нарезать мякоть тонкой соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарубить. Помидоры вымыть и нарезать ломтиками. Яйцо очистить, мелко нарезать. Все смешать, добавить консервированную фасоль, каперсы, посолить, поперчить.

Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. На листья выложить горкой салат. Растительное масло смешать с уксусом и горчицей, заправить этим соусом салат.

Салат «Византия»

Ингредиенты

500 г филе трески, 300 г картофеля, 150 г моркови, 120 г креветок, 80 г корневого сельдерея, 100 г консервированной кукурузы, 100 г майонеза, 10 мл рисового уксуса, 5 г тертого хрена, зелень укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Филе трески промыть, отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать кубиками. Креветки промыть, отварить в подсоленной воде, остудить, очистить. Картофель, морковь и сельдерей вымыть, отварить в подсоленной воде, остудить, очистить и мелко нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить и мелко нарубить. Рыбу, овощи, консервированную кукурузу и зелень укропа и петрушки аккуратно перемешать, поперчить. Приготовить заправку. Для этого в майонез добавить тертый хрен и уксус и тщательно перемешать. Выложить салат в салатник, полить заправкой, украсить креветками и подать к столу.

Салат «Дары моря»

Ингредиенты

500 г свежей трески, 200 г картофеля, 100 г моркови, 70 г майонеза, 100 г шампиньонов, 50 г огурцов, 30 г лука, 20 г тертого хрена, 20 мл 3%-ного уксуса, зелень укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

Треску почистить, выпотрошить, промыть, отварить в подсоленной воде, разделать, вынуть кости и нарезать маленькими кусочками. Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить и нарезать кубиками. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и также нарезать кубиками. Шампиньоны промыть, мелко нарезать. Огурцы вымыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Все смешать, посолить.

Для приготовления заправки в майонез добавить хрен, влить уксус и тщательно перемешать до получения однородной массы.

Готовый салат посыпать вымытой и мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки, украсить ломтиками огурца.

Салат «Морской берег»

Ингредиенты

400 г филе слабосоленой сельди, 150 г яблок, 200 г свеклы, 250 г цветной капусты, 100 г консервированного зеленого горошка, 130 г майонеза, зелень базилика, перец.

Способ приготовления

Филе сельди аккуратно нарезать небольшими кусочками. Свеклу вымыть, отварить, очистить и натереть на крупной терке. Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде и остудить. Зелень базилика вымыть, обсушить и мелко нарубить. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать соломкой. В глубокий салатник выложить слой сельди, смазать его майонезом. Затем положить слой яблок, поперчить, смазать майонезом. Затем выложить слой цветной капусты поперчить, посыпать зеленью базилика, смазать майонезом.

В последнюю очередь выложить свеклу, смазать майонезом, сверху положить зеленый горошек. Поставить салат на 1 час в теплое место, затем убрать его на 30–40 минут в прохладное место.

Салат «Приморский»

Ингредиенты

300 г соленой сельди, 200 г картофеля, 100 г цветной капусты, 100 г моркови, 50 г свежих огурцов, 100 г помидоров, 50 г консервированного зеленого горошка, 50 г консервированных маслин, 50 г сыра, 100 г майонеза, зелень укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Сельдь выпотрошить, удалить голову и хвост, промыть, снять кожу, вынуть кости и нарезать мелкими кусочками. Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить и нарезать ломтиками.

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия и варить 15 минут в подсоленной воде. Затем откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода.

Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Помидоры вымыть и нарезать ломтиками. Огурец вымыть, очистить и нарезать соломкой. Сыр натереть на крупной терке, маслины промыть. Все смешать, добавить консервированный зеленый горошек, посолить, поперчить и заправить майонезом.

Готовый салат перед подачей к столу посыпать вымытой и мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Салат «Киото»

Ингредиенты

300 г соленой сельди, 250 г стручковой фасоли, 100 г яблок, 200 г картофеля, 100 г моркови, 20 г корневого сельдерея, 100 г соленых огурцов, 50 г маслин без косточки, 2 яйца, 40 г листьев зеленого салата, 100 г майонеза, зелень укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

Сельдь выпотрошить, удалить голову и хвост, промыть, снять кожу, отделить мякоть от костей и нарезать небольшими кусочками. Стручки фасоли нарезать ромбиками, уложить в кастрюлю, залить водой, посолить и отварить. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать кубиками.

Картофель и морковь вымыть, отварить в подсоленной воде, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Корень сельдерея вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Огурцы нарезать тонкой соломкой. Все смешать, посолить, заправить майонезом.

Листья салата и зелень вымыть, обсушить. Салатом выстлать дно широкого блюда. Сверху горкой выложить овощи. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить от скорлупы и нарезать дольками. Готовое блюдо перед подачей к столу украсить дольками яиц, а также маслинами и веточками петрушки и укропа.

Салат «Восточный»

Ингредиенты

300 г филе жирной соленой сельди, 150 г твердого сыра, 200 г сливочного масла, 50 г хлеба, 30 г консервированных маслин без косточки, 100 мл молока, 100 мл холодной кипяченой воды, 20 г горчицы, листья зеленого салата, перец.

Способ приготовления

Сельдь выпотрошить, удалить голову и хвост, промыть, снять кожу, отделить мякоть от костей. В течение 3 часов вымачивать рыбу в смеси молока и воды, затем обсушить полотенцем. В этом же молоке замочить на несколько минут ломтики хлеба. Листья салата вымыть и обсушить. Филе сельди и хлеб пропустить через мясорубку. Сыр натереть на крупной терке. Добавить в фарш 150 г сливочного масла, сыр, горчицу и перец. Все перемешать и в форме рыбы выложить в селедочницу, приложить промытые голову и хвост.

Перед подачей к столу украсить готовое блюдо листьями зеленого салата, маслинами и розетками из оставшегося замороженного сливочного масла.

Салат «Особый»

Ингредиенты

500 г сельди, 100 г картофеля, 100 г свеклы, 50 г соленых огурцов, 50 г помидоров, 50 г моркови, 40 г консервированного зеленого горошка, 40 г майонеза, 40 г сметаны, 20 г томатной пасты, 10 г зеленого лука, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу выпотрошить, промыть, удалить хвост и голову, снять кожу, отварить в подсоленной воде, остудить, вынуть кости и

нарезать небольшими кусочками.

Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить и нарезать кубиками. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками или натереть на крупной терке. Соленые огурцы нарезать соломкой. Помидор вымыть и нарезать небольшими дольками. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Все смешать, посолить, поперчить, добавить консервированный зеленый горошек.

Для приготовления заправки в сметану добавить майонез, томатную пасту и перемешать. Полученным соусом заправить винегрет.

Готовый салат перед подачей к столу посыпать вымытыми и мелко нарубленными зеленью петрушки и луком.

Салат «Гурман»

Ингредиенты

200 г крабового мяса, 300 г филе морского окуня, 100 г оливок, 50 г шампиньонов, 50 г сыра, 30 г листьев салата, 50 г майонеза, соль.

Способ приготовления

Филе морского окуня промыть, обсушить, отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать небольшими кубиками. Крабовое мясо нарезать кубиками. Шампиньоны промыть, мелко нарезать. Оливки промыть, сыр натереть на крупной терке.

Листья салата вымыть, обсушить, выстлать ими дно блюда. Все ингредиенты смешать, заправить майонезом, выложить на блюдо и украсить оливками.

Салат «Солнечный берег»

Ингредиенты

200 г крабовых палочек, 5 яиц, 100 г помидоров, 50 г майонеза, 1 лимон, 50 г листьев салата, зелень укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

Крабовые палочки нарезать кубиками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать маленькими кусочками. Помидоры вымыть и нарезать. Листья салата вымыть, обсушить, нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить, мелко нарубить. Лимон вымыть, нарезать кружочками. Все смешать, посолить, перемешать, заправить майонезом. Салат украсить мелко нарубленной зеленью и кружочками лимона

Салат «Тропики»

Ингредиенты

100 г очищенных мидий, 200 г моркови, 100 г картофеля, 50 г соленых огурцов, 50 г свеклы, 100 г квашеной капусты, 30 г лука,

100 мл растительного масла, 20 мл 3%-ного уксуса, зелень укропа, лавровый лист, черный и душистый перец горошком, соль.

Способ приготовления

Мидии варить в течение 15–20 минут в подсоленной воде с добавлением лаврового листа и перца, затем откинуть на дуршлаг, остудить, нарезать небольшими кусочками и сбрызнуть уксусом (5 мл).

Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить и нарезать кубиками. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке.

Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками или соломкой.

Огурцы нарезать тонкой соломкой. Лук очистить, вымыть и мелко нарубить. Капусту слегка промыть, откинуть на дуршлаг. Все смешать, посолить. Растительное масло смешать с оставшимся уксусом.

Готовый салат перед подачей к столу полить заправкой, посыпать вымытой и мелко нарубленной зеленью укропа.

Салат «Япония»

Ингредиенты

200 г консервированных крабов, 50 г маринованных грибов, 100 г риса, 2 яйца, 30 г лука, 20 г редиса, 100 г майонеза, 20 г острого томатного соуса, 20 г огуречного рассола, 30 г листьев салата, 20 г сахара, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо крабов мелко нарезать. Грибы нарезать тонкими полосками. Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на сито и остудить. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и мелко нарубить. Лук очистить, вымыть, также мелко нарубить. Все смешать, посолить, поперчить. Редис вымыть, нарезать кружочками.

Майонез смешать с томатным соусом и огуречным рассолом, добавить сахар, взбить. Полученным соусом заправить салат.

Листья салата вымыть, обсушить и выстлать ими дно салатника. Сверху выложить готовый салат, украсить его кружочками редиса.

Салат «Жемчуг»

Ингредиенты

100 г икры мойвы, 200 г белого пшеничного хлеба, 50 г лука, 40 г лайма, 50 г сыра, 50 г помидоров, 40 г майонеза, зелень базилика, соль.

Способ приготовления

Хлеб размочить в воде, взбить и добавить икру мойвы. Лук

очистить, вымыть, мелко нарезать. Лайм вымыть, мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой терке. Помидоры вымыть, мелко нарезать. Все смешать.

Зелень вымыть, обсушить, мелко нарубить, смешать с майонезом, посолить. Полученным соусом заправить салат.

Салат «Сахалин»

Ингредиенты

200 г консервированных крабов, 100 г ветчины, 150 г картофеля, 100 г болгарского перца, 50 г шампиньонов или белых грибов, 100 мл растительного масла, 50 мл лимонного сока, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо крабов мелко нарезать. Ветчину нарезать маленькими кубиками. Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать тонкой соломкой.

Грибы промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, остудить и мелко нарезать, оставив несколько шляпок для украшения. Все смешать, посолить, поперчить, заправить растительным маслом с добавлением лимонного сока. Зелень вымыть, обсушить.

Готовый салат перед подачей к столу украсить веточками петрушки и шляпками грибов.

Салат «Элен»

Ингредиенты

200 г очищенных мидий, 100 г риса, 1 яйцо, 100 г помидоров, 60 мл растительного масла, 20 мл 3%-ного уксуса, лавровый лист, зелень укропа и петрушки, черный и душистый перец горошком, соль.

Способ приготовления

Мидии залить водой, добавить перец, соль, лавровый лист и варить на небольшом огне в течение 20 минут. Откинуть мидии на дуршлаг, остудить, нарезать небольшими кусочками.

Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, чтобы стекла вода, и остудить. Смешать мидии с рисом, посолить и заправить растительным маслом с добавлением уксуса.

Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать дольками. Зелень вымыть, обсушить.

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Перед подачей к столу украсить ими готовый салат, предварительно посыпав его мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Первые блюда

Суп тыквенный с кефалью

Ингредиенты

500 г филе кефали, 250 г тыквы, 100 г моркови, 20 г муки, 20 г кетчупа, 40 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Филе кефали промыть, обсушить, нарезать порционными кусками и жарить до готовности. Тыкву и морковь вымыть, очистить и нарезать кубиками. Положить тыкву и морковь в кипящую подсоленную воду, довести до мягкости и протереть через сито. Муку развести холодной водой и добавить в суп вместе с кетчупом и протертыми овощами. Варить еще 6–7 минут, заправить суп сливочным маслом и подать к столу, положив в каждую порционную тарелку по куску рыбы.

Уха «Королевская»

Ингредиенты

500 г осетрины, 1 кг мелкой рыбы (окунь, карась), 300 г репчатого лука, 100 г корней петрушки, 60 г корня сельдерея, 100 г лайма, 30 г сливочного масла, зелень укропа, лавровый лист, душистый перец горошком, соль.

Способ приготовления

Мелкую рыбу почистить, удалить жабры, выпотрошить, тщательно промыть, залить 3 л холодной воды, довести до кипения, добавить перец, соль, лавровый лист и варить в течение 1 часа, чтобы рыба полностью разварилась, периодически снимая пену. Затем бульон процедить. Лук, корни сельдерея и петрушки очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лайм вымыть, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Зелень укропа вымыть, обсушить, мелко нарубить. Осетрину разделать на филе без кожи, тщательно промыть, нарезать порционными кусками. В горячий бульон положить овощи и варить 10 минут, затем, когда бульон закипит, положить в него осетрину. Варить уху еще в течение 30 минут, время от времени снимая пену. После этого положить в кастрюлю зелень укропа, сливочное масло и накрыть ее крышкой. Перед подачей к столу положить в порционные тарелки по 1–2 ломтика лайма.

Суп «Волжские просторы»

Ингредиенты

1,5 кг щуки, 450 г картофеля, 200 г репчатого лука, 200 г соленых огурцов, 150 г моркови, 150 г корней петрушки, 80 г перловой крупы, 30 мл лимонного сока, 300 мл огуречного рассола, 80 г зеленого лука, зелень петрушки, лавровый лист, шафран, сушеный эстрагон, душистый перец горошком, соль.

Способ приготовления

Картофель, лук, морковь и корни петрушки очистить, вымыть, нарезать кубиками. Вскипятить 2 л воды, положить в нее

подготовленные овощи и варить в течение 50 минут, затем бульон процедить. Соленые огурцы нарезать крупной соломкой или кубиками. Щуку почистить, выпотрошить, промыть, отрезать голову и хвост, удалить все кости. Филе нарезать порционными кусками. Зелень петрушки и зеленый лук вымыть, обсушить и мелко нарубить. В горячий бульон добавить соль, промытую и предварительно замоченную перловую крупу, влить отдельно прокипяченный рассол и варить 5 минут. Затем добавить соленые огурцы и рыбу. Варить еще 20 минут. За 10 минут до готовности добавить в суп зелень петрушки и зеленый лук, лавровый лист, шафран, эстрагон, перец, влить лимонный сок.

Суп с молочной заправкой

Ингредиенты

1 кг корюшки, 500 г картофеля, 100 г репчатого лука, 100 г моркови, 100 г репы, 70 г манной крупы, 80 мл концентрированного рыбного бульона, 50 мл оливкового масла, 200 мл молока, 1 яичный желток, 35 г сливочного масла, зелень укропа и сельдерея, лавровый лист, душистый перец горошком, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Корюшку очистить, выпотрошить, тщательно промыть, нарезать. Зелень укропа и сельдерея вымыть, обсушить и мелко нарубить. Картофель, лук, морковь и репу очистить, вымыть, нарезать кубиками. Обжарить овощи (кроме картофеля) в разогретом оливковом масле, затем влить рыбный бульон и тушить еще 5 минут на сильном огне. Вскипятить 3 л воды, посолить, выложить в кастрюлю овощи, добавить душистый перец, лавровый лист и варить в течение 10 минут. После этого положить в суп картофель, через 5 минут тонкой струйкой всыпать манную крупу. Довести бульон до кипения, положить в него подготовленную корюшку и варить еще 8 минут. Приготовить заправку. Для этого в соуснике нагреть молоко, положить в него размягченное сливочное масло, желток и тщательно растереть. Затем добавить перец красный молотый и нагревать 2–3 минуты, не доводя до кипения. Влить заправку в готовый суп, положить зелень укропа и сельдерея, дать настояться в течение 10 минут и подать к столу.

Бульон с фрикадельками по-киевски

Ингредиенты

1 толстолобик весом около 1 кг, 200 г репчатого лука, 100 г моркови, 150 г твердого сыра, 150 г пшеничного хлеба, 75 мл молока, 250 г сметаны, 1 яйцо, 40 г пшеничной муки, 20 г сливочного масла, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Лук и морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, отрезать голову, хвост и плавники, удалить кости, разделать на филе. Голову, хвост и крупные кости сложить в кастрюлю, залить холодной водой и варить в течение 1 часа. За 30 минут до окончания варки добавить в бульон лук, морковь, лавровый лист, поперчить. Готовый бульон процедить. Хлеб размочить в молоке. Филе рыбы дважды пропустить вместе с хлебом через мясорубку, добавить яйцо, посолить, поперчить, при необходимости влить немного бульона. Сформовать шарики, обвалять их в муке (20 г) и отварить фрикадельки в бульоне. Обжарить в масле оставшуюся муку. За 2–3 минуты до окончания варки всыпать ее в бульон, тщательно размешать, затем добавить сметану. Перед подачей к столу посыпать бульон натертым на крупной терке сыром.

Острая похлебка из щуки

Ингредиенты

1,2 кг щуки, 180 г репчатого лука, 100 г моркови, 70 г чеснока, 2 яйца, 40 г пшеничной муки, 180 г пшеничного хлеба, 80 мл молока, 1 стручок жгучего перца, 10 г сливочного масла, 130 г сметаны, зелень укропа и базилика, шафран, сушеный эстрагон, перец душистый горошком, соль.

Способ приготовления

Зелень укропа и базилика вымыть, обсушить. Лук и морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Жгучий перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Хлеб размочить в молоке. Щуку очистить, выпотрошить, промыть, отрезать голову и хвост, плавники, удалить кости, разделать на филе. В кипящую воду (3–3,5 л) положить голову, хвост и крупные кости. Спустя 50 минут в бульон положить лук, морковь, шафран, эстрагон, душистый перец горошком и варить еще 40 минут. Затем бульон процедить, снова довести до кипения, положить в него рыбу, связанную в пучок зелень укропа и базилика, жгучий перец и варить до готовности. Затем рыбу, перец и зелень вынуть, в бульон добавить обжаренную в масле муку, тщательно размешать и нагревать бульон в течение 10 минут на слабом огне. Хвостовую часть рыбы отложить, остальную мякоть дважды пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом. Добавить в фарш яйца, панировочные сухари, посолить, поперчить, тщательно перемешать. Сформовать небольшие фрикадельки и отварить их в бульоне. Чеснок очистить, вымыть и пропустить через мясорубку. Перед подачей к столу добавить в бульон чеснок и положить нарезанную порционными кусками хвостовую часть рыбы.

Суп-пюре «Лангедок»

Ингредиенты

1 кг филе судака, 3 л рыбного бульона, 150 г моркови, 80 г репчатого лука, 50 г корней петрушки, 50 г корня сельдерея, 1 яичный желток, 200 мл сливок, 130 г сливочного масла, 100 г муки, 70 г твердого сыра, 20 мл растительного масла, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, отварить в подсоленной воде, очистить и нарезать кружками. Лук и коренья вымыть, очистить и нарезать кружками.

Филе судака промыть, обсушить, нарезать порционными кусками, уложить в смазанный растительным маслом сотейник. Сверху положить лук, петрушку, сельдерей, влить 200 мл горячей воды, посолить, поперчить и варить до готовности. Рыбный бульон процедить, довести до кипения, всыпать в него обжаренную в масле (50 г) муку и варить 10–15 минут. Готовую рыбу остудить, отложить 2–3 куска, остальные дважды пропустить через мясорубку вместе с луком, петрушкой и сельдереем. Добавить немного бульона, посолить, поперчить, тщательно размешать и влить рыбную массу в бульон. Варить суп еще 5–7 минут. Тем временем сливки, желток и оставшееся размягченное сливочное масло смешать, растереть и поперчить. В готовый суп влить заправку, положить кружки вареной моркови, посыпать натертым сыром.

Щи «Деревенские»

Ингредиенты

400 г филе судака, 3 л рыбного бульона, 250 г квашеной капусты, 200 г картофеля, 100 г моркови, 80 г репчатого лука, 30 г муки, 40 мл растительного масла, зелень петрушки и базилика, лавровый лист, душистый перец горошком, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, картофель нарезать кубиками, морковь – соломкой. Лук очистить, вымыть и нашинковать. Квашеную капусту перебрать, затем тушить в глубокой сковороде под плотно закрытой крышкой в течение 15 минут. Бульон разогреть, положить в него морковь, лук, картофель, капусту, лавровый лист, посолить и варить до полуготовности. Филе судака промыть, обсушить, нарезать порционными кусками, обвалять их в муке и обжарить в растительном масле. Затем сложить рыбу в глиняный горшок, добавить душистый перец горошком, залить щами и поставить в предварительно разогретую до 220 °С духовку. Варить щи еще 15 минут. Зелень петрушки и базилика вымыть, обсушить, мелко нарубить и добавить в щи перед подачей к столу.

Суп «Аляска»

Ингредиенты

400 г филе кефали, 2 л рыбного бульона, 200 г картофеля, 100 г моркови, 50 г репчатого лука, 20 г чеснока, 250 г помидоров, 150 г сушеных грибов, 20 г сливочного масла, 30 г свежего шалфея, зелень кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Грибы замочить на 2–3 часа в холодной воде, затем промыть, отварить в подсоленной воде и нарезать тонкими ломтиками. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук и чеснок очистить, вымыть, чеснок измельчить. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Зелень кинзы вымыть, обсушить и мелко нарубить. Филе кефали промыть, обсушить и нарезать порционными кусками. Шалфей вымыть и связать в пучок. Картофель, морковь, лук, рыбу и шалфей положить в глиняный горшок, залить горячим бульоном, посолить, поперчить и поставить в разогретую до 200 ˚С духовку. Готовить суп в течение 45 минут, затем положить в него помидоры, грибы и варить еще 10 минут. Из готового супа вынуть шалфей, лук, добавить в него чеснок, сливочное масло и зелень кинзы и подать к столу. Отдельно рекомендуется подать овощной салат и ржаные сухарики с чесноком и сыром.

Окрошка с рыбой и зеленью

Ингредиенты

300 г филе судака, 1 л хлебного кваса, 200 г шпината, 250 г щавеля, 300 г огурцов, 150 г редиса, 80 г зеленого лука, 2 яйца, 40 мл лимонного сока, 30 г горчицы, 20 г тертого хрена, зелень укропа и петрушки, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Филе судака промыть, обсушить, поперчить и отварить в подсоленной воде. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и разрезать вдоль пополам. Затем остудить и нарезать небольшими ломтиками. Шпинат и щавель перебрать, вымыть. Шпинат опустить в кипящую воду на 5–7 минут, затем откинуть на дуршлаг и остудить. Щавель тушить в небольшом количестве воды в течение 10 минут, затем также откинуть на дуршлаг. Щавель и шпинат протереть через сито, добавить в получившееся пюре горчицу, тертый хрен, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Затем влить в пюре квас. Огурцы и редис вымыть, очистить и нарезать соломкой или небольшими кубиками. Зеленый лук, зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить и мелко нарубить. Положить в квас ломтики рыбы, редис, огурцы, зелень, влить лимонный сок, перемешать. Перед подачей к столу положить в каждую тарелку по половинке яйца.

Борщ «Воронежский»

Ингредиенты

1 кг толстолобика, 400 г картофеля, 150 г фасоли, 200 г капусты, 80 г репчатого лука, 150 г свеклы, 100 г моркови, 50 г корня сельдерея, 60 г сливочного масла, 30 мл растительного масла, 30 г муки, 20 мл столового уксуса, зелень укропа, лавровый лист, душистый перец горошком, соль.

Способ приготовления

Рыбу почистить, выпотрошить, отрезать плавники, удалить жабры, тщательно промыть, нарезать порционными кусками. Сложить рыбу в кастрюлю, залить 2 л холодной воды, довести до кипения, посолить и варить в течение 1 часа. За 15 минут до готовности добавить в бульон лавровый лист и перец. Из готового бульона аккуратно вынуть рыбу, а бульон процедить. Картофель, морковь, лук, свеклу, корень сельдерея очистить, вымыть, картофель нарезать кубиками, морковь, свеклу и корень сельдерея – соломкой, лук нашинковать. Лук и свеклу сбрызнуть уксусом. Предварительно замоченную и промытую фасоль отварить в подсоленной воде. Капусту вымыть и нашинковать. Свеклу потушить в небольшом количестве воды. Корень сельдерея, морковь и лук обжарить в растительном масле. Зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарубить. Процеженный бульон довести до кипения, положить в него капусту и картофель и варить 20 минут. Затем добавить свеклу, фасоль, лук, морковь, корень сельдерея и обжаренную в сливочном масле (20 г) муку и варить еще 10 минут. В готовый борщ положить рыбу, оставшееся сливочное масло, зелень укропа и дать настояться в течение 15 минут. К борщу рекомендуется подать кулебяку или пирожки с рыбой и рисом из слоеного теста.

Солянка «Партизан»

Ингредиенты

850 г филе карпа, 2 л рыбного бульона, 200 г соленых огурцов, 150 г репчатого лука, 100 г каперсов, 80 г корней петрушки, 100 г лимонов, 100 мл томатного сока, 80 мл огуречного рассола, 50 г сливочного масла, 20 мл лимонного сока, зелень укропа и петрушки, лавровый лист, душистый перец горошком, соль.

Способ приготовления

Филе промыть, отварить в рыбном бульоне, остудить и нарезать небольшими кусочками. Бульон процедить. Огурцы очистить, нарезать ломтиками и варить в бульоне в течение 6–8 минут. Лук и корни петрушки очистить, вымыть, нашинковать и жарить на сливочном масле вместе с лавровым листом и душистым перцем горошком до образования золотистого цвета.

Затем переложить овощи в бульон, влить томатный сок и варить до готовности. В конце варки добавить каперсы, рыбу и прокипяченный огуречный рассол. Лимоны вымыть, очистить и нарезать ломтиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить и мелко нарубить. Перед подачей к столу влить в солянку лимонный сок, в каждую тарелку положить по 1–2 ломтика лимона и зелень укропа и петрушки.

Суп из карпа с сельдереем

Ингредиенты

500 г филе карпа, 50 г моркови, 30 г корней сельдерея, 50 г лука, 20 г муки, 60 г сливочного масла, 1 л рыбного бульона, 2 сваренных вкрутую яйца, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления

Филе промыть, отварить в 700 мл рыбного бульона, остудить и нарезать небольшими кусочками. Морковь и сельдерей вымыть, очистить и нарезать небольшими кубиками. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Подготовленные овощи припустить в небольшом количестве воды, добавить сливочное масло (40 г), посолить и добавить еще 300 мл горячего бульона.

Довести суп до кипения, добавить в него муку, обжаренную в оставшемся сливочном масле, припущенные овощи, рыбу и варить еще 5–6 минут. Яйца очистить, мелко нарезать. Петрушку вымыть, обсушить и мелко нарубить. Зелень вымыть и порубить. Перед подачей к столу в суп добавить яйца и зелень.

Суп-пюре из консервированного лосося

Ингредиенты

400 г консервированного лосося, 250 г филе морского окуня, 100 г креветок, 200 мл рыбного бульона, 800 мл молока, 50 г сливочного масла, 30 мл растительного масла, 20 г муки, 2 яйца, 100 мл сливок, зелень базилика, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу дважды пропустить через мясорубку, положить в кастрюлю, влить рыбный бульон и варить 10 минут. В другой кастрюле обжарить муку в сливочном масле (25 г), затем влить в нее молоко и довести до кипения. Добавить в молоко пюре из лососины, варить 20 минут, протереть через сито. Яйца взбить со сливками и оставшимся сливочным маслом, посолить, поперчить и добавить заправку в суп. Креветки промыть, отварить и очистить. Филе морского окуня промыть, нарезать небольшими ломтиками и обжарить в растительном масле. Зелень базилика вымыть, обсушить и мелко нарубить. Положить в суп креветки, ломтики рыбы и зелень базилика и нагревать его в течение 7—10 минут на слабом огне, не доводя до кипения.

Суп из судака с тыквой

Ингредиенты

500 г филе судака, 500 г тыквы, 50 г лука, 100 г помидоров, 50 г моркови, 1 л рыбного бульона, зелень укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Филе судака промыть, нарезать порционными кусками и варить в подсоленном рыбном бульоне 10 минут. Тыкву вымыть, срезать корку, удалить семена, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, измельчить. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать. Морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Тыкву, лук, помидоры, морковь добавить в бульон, варить 15 минут.

Зелень вымыть, обсушить, нарубить. Готовый суп украсить зеленью и поперчить.

Суп «А-ля Маршалл»

Ингредиенты

500 г филе судака, 130 г креветок, 1,5 л рыбного бульона, 50 г зеленого горошка, 180 г шампиньонов, по 80 г моркови и репчатого лука, 1 яйцо, 40 мл молока, 15 г маргарина, зелень укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Филе судака промыть, нарезать порционными кусками и отварить в рыбном бульоне.

Креветки промыть, отварить в подсоленной воде, очистить и нарезать небольшими кусочками. Шампиньоны промыть, отварить и нарезать ломтиками. Морковь и лук очистить, вымыть и нашинковать. Рыбу вынуть из бульона, бульон процедить, положить в него зеленый горошек, грибы, лук, морковь, поперчить и варить на слабом огне до готовности. Приготовить заправку для супа. Для этого яйцо соединить с молоком, добавить размягченный маргарин и перемешать до получения однородной массы. Зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарубить. В готовый суп положить рыбу, креветки, добавить заправку, зелень укропа, плотно накрыть крышкой и дать настояться в течение 10 минут.

Суп из сома «В тихом омуте»

Ингредиенты

1,2 кг сома, 400 г картофеля, 200 г моркови, 80 г лука, 30 г пшенной крупы, 40 мл растительного масла, зелень укропа, лавровый лист, душистый перец горошком, соль.

Способ приготовления

Сома очистить, выпотрошить, удалить жабры, тщательно промыть, отрезать голову и плавники, нарезать порционными кусками и удалить кости. Голову и крупные кости положить в

кастрюлю, залить холодной водой, посолить и варить в течение 1 часа. За 10 минут до готовности добавить в бульон лавровый лист и перец. Готовый бульон процедить.

Картофель и морковь вымыть, очистить, картофель нарезать кубиками, морковь – соломкой. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарубить. Пшенную крупу тщательно промыть. Рыбу и лук выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, посолить и жарить в течение 15 минут на среднем огне. Бульон довести до кипения, положить в него крупу, картофель и морковь и варить 20 минут, затем положить рыбу и лук и варить еще 10 минут. В готовый суп добавить зелень укропа, накрыть кастрюлю крышкой и дать настояться 10–15 минут.

Суп «Эйфелева башня»

Ингредиенты

400 г филе судака, 2 л рыбного бульона, 150 г чернослива, 40 г сушеных грибов, 300 г свеклы, 200 г краснокочанной капусты, 80 г моркови, 60 г репчатого лука, 100 мл томатного сока, 10 г муки, 40 г сливочного масла, 100 г сметаны, зелень петрушки, молотая гвоздика, душистый перец горошком, соль.

Способ приготовления

Чернослив промыть, замочить в холодной воде на 1 час. Филе судака промыть, обсушить и нарезать порционными кусками. Свеклу вымыть, очистить, нарезать соломкой и тушить в небольшом количестве воды в течение 15 минут. Капусту вымыть и нашинковать. Морковь и лук очистить, вымыть и крупно нарезать. Грибы промыть, замочить в холодной воде на 1,5 часа, затем отварить и нарезать ломтиками. Бульон довести до кипения, посолить, положить в него чернослив, свеклу, капусту, морковь, добавить томатный сок и варить 15 минут. После этого положить в суп рыбу, варить еще 15 минут. Затем добавить лук, грибы, гвоздику, перец, сливочное масло, всыпать муку. Зелень петрушки вымыть, обсушить и мелко нарубить. В готовый суп добавить сметану, зелень петрушки и подать к столу.

Суп из рыбы с грибами

Ингредиенты

400 г вареного филе хека, 100 г моркови, 30 г корня петрушки, 50 г лука, 1 яйцо, 100 г вареных грибов, 20 г муки, 60 мл растительного масла, 1 л рыбного бульона, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить и мелко нарезать. Корень петрушки вымыть, очистить, обсушить, измельчить. Лук очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Все смешать, посолить и обжаривать 2–3 минуты в растительном масле. Рыбное филе нарезать, добавить к овощам и тушить еще 3 минуты. Грибы мелко нарезать.

Муку развести в холодной воде. Бульон довести до кипения, положить в него все приготовленные продукты, ввести мучную смесь и варить на сильном огне 5–6 минут.

Яйцо взбить. Петрушку вымыть, обсушить и мелко нарубить. Готовый суп поперчить, заправить яйцом, посыпать петрушкой.

Суп томатный из хека

Ингредиенты

400 г вареного филе хека, 500 г помидоров, 40 г муки, 60 г сливочного масла, 70 г тонкой вермишели, 200 г молока, перец, соль.

Способ приготовления

Муку спассеровать в сливочном масле, развести горячей подсоленной водой (700 мл) и довести до кипения. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, мелко нарезать, добавить в суп. Филе хека нарезать кусочками. Когда вода вновь закипит, добавить вермишель и рыбное филе. За 5 минут до готовности влить в суп молоко и поперчить.

Суп «Бразильский»

Ингредиенты

300 г вареного филе хека, 500 г кабачков, 50 г манной крупы, 20 г сливочного масла, 1 сваренное вкрутую яйцо, зелень укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить, нарезать кубиками и варить в подсоленной воде 5 минут. Затем добавить манную крупу и варить еще 5 минут. Укроп вымыть, обсушить, мелко нарубить. Яйцо очистить и нарезать небольшими кубиками. Филе хека мелко нарезать и добавить в суп.

Перед окончанием варки добавить в суп зелень, сливочное масло и яйцо.

Суп-пюре из хека

Ингредиенты

300 г вареного филе хека, 150 г вареного филе курицы, 800 мл куриного бульона, 50 г сливочного масла, 20 г муки, 1 яйцо, 100 мл сливок, 100 г мандаринов, зелень кинзы, соль.

Способ приготовления

Куриное филе и филе хека пропустить 2 раза через мясорубку, добавить 40 мл бульона и тщательно перемешать.

Муку обжарить в 20 г сливочного масла, развести бульоном и довести до кипения. Затем добавить пюре из курицы и рыбы и еще раз довести до кипения.

Яйцо разбить, отделить желток и взбить его со сливками. Готовый суп заправить оставшимся маслом, взбитым желтком, посолить.

Кинзу вымыть, обсушить, мелко нарубить. Мандарины вымыть, очистить и разделить на дольки. При подаче к столу в суп добавить мандарин и кинзу.

Суп из минтая с вином

Ингредиенты

400 г вареного филе минтая, 100 г лука, 100 г моркови, 200 г картофеля, 100 г шпината, 20 г муки, 20 г сливочного масла, 150 г сливок, 100 мл белого сухого вина, 800 мл рыбного бульона, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель, морковь и лук очистить, вымыть и нарезать. Рыбное филе нарезать небольшими ломтиками. Бульон довести до кипения, положить в него овощи, посолить, поперчить и варить 5–7 минут.

Шпинат вымыть, обсушить и нарезать полосками. Положить в суп рыбное филе, шпинат, добавить сливки и вино и варить еще 2–3 минуты.

Размешать обжаренную в масле муку в 50 мл рыбного бульона, влить в суп и дать настояться несколько минут под плотно закрытой крышкой.

Суп свекольный из хека

Ингредиенты

150 г вареного филе хека, 200 г свеклы, 50 г огурцов, 300 мл простокваши, 150 г сметаны, 20 мл яблочного уксуса, 100 г зеленого лука, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления

Филе хека нарезать небольшими кусочками. Свеклу вымыть, очистить, нашинковать соломкой и тушить до готовности в небольшом количестве воды. Кожицу от свеклы промыть, добавить уксус, 300 мл горячей воды и варить 10 минут. Полученный отвар процедить.

Огурцы вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень вымыть, обсушить, мелко нарубить. В свекольный отвар добавить тушеную свеклу, огурцы, зеленый лук, простоквашу, филе хека и посолить. При подаче к столу суп заправить сметаной и посыпать петрушкой.

Суп из хека с куриной печенью

Ингредиенты

150 г вареного филе хека, 100 г риса, 50 г картофеля, 400 г жареной куриной печени, 30 мл сока лимона, зелень петрушки, кар-ри, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Рис промыть. В подсоленную кипящую воду (1 л) положить рис, картофель, перец и карри. Филе хека нарезать кусочками.

За 2–3 минуты до готовности в суп добавить лимонный сок, печень и кусочки филе хека. Петрушку вымыть, обсушить, мелко нарубить. Перед подачей к столу суп посыпать зеленью.

Суп из минтая с луком

Ингредиенты

300 г вареного филе минтая, 100 г моркови, 10 г корней сельдерея, 30 г корней петрушки, 100 г шпината, 100 г щавеля, 50 г лука, 60 мл растительного масла, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления

Рыбное филе нарезать небольшими ломтиками. Морковь, сельдерей, петрушку и лук очистить, вымыть, мелко нарезать и спассеровать до мягкости в растительном масле в кастрюле. Влить в кастрюлю 600 мл подсоленной горячей воды и варить 5 минут.

Щавель и шпинат вымыть, обсушить, мелко нарезать и добавить в суп. Варить еще 5 минут. Петрушку вымыть, обсушить,

мелко нарубить. Перед подачей посыпать суп зеленью.

Суп из минтая с кукурузой

Ингредиенты

500 г вареного филе минтая, 200 г вареного куриного мяса, 1 л куриного бульона, 150 г консервированной кукурузы, 150 г картофеля, 50 г лука, 15 г чеснока, тмин, кориандр, зелень кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть и нарезать кубиками. Лук и чеснок очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Куриное мясо нарезать тонкими ломтиками, филе минтая нарезать кубиками.

Бульон сильно разогреть, положить в кастрюлю картофель, лук, чеснок, тмин, кориандр, перец, соль и довести до кипения. За 3–4 минуты до готовности добавить кукурузу.

Кинзу вымыть, обсушить, мелко нарубить и посыпать готовый суп.

Суп «Зимний»

Ингредиенты

300 г вареного филе морской рыбы, 100 г моркови, 200 г картофеля, 50 г лука, 150 г консервированного зеленого горошка, 20 г муки, 20 г сливочного масла, 50 г сметаны, 800 мл рыбного бульона, зелень укропа, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Морковь и лук очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Лук вместе с мукой спассеровать в сливочном масле. Филе рыбы нарезать узкими полосками.

Бульон довести до кипения. Положить в него картофель, морковь, лук, посолить и варить 10 минут. Затем добавить горошек и рыбу и варить еще 2–3 минуты.

Укроп вымыть, обсушить, мелко нарубить. Готовый суп посыпать зеленью, заправить сметаной и подать к столу.

Суп из минтая и говяжьего языка

Ингредиенты

250 г вареного филе минтая, 250 г вареного говяжьего языка, 50 г лука, 50 г моркови, 10 г корня петрушки, 60 г лапши, зелень укропа, соль.

Способ приготовления

Лук, морковь и петрушку вымыть, очистить и мелко нарезать. Язык и филе минтая нарезать порционными кусками. В кипящую подсоленную воду положить подготовленные овощи, язык и рыбу.

За 2–3 минуты до готовности добавить в суп лапшу. Укроп вымыть, обсушить, мелко нарубить. Перед подачей к столу

посыпать суп зеленью.

Суп «Ореховая килька»

Ингредиенты

250 г консервированной кильки, 100 г картофеля, 50 г лука, 30 г корня сельдерея, 100 г зеленого лука, 60 г кетчупа, мускатный орех, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть и нарезать кубиками. Лук и сельдерей очистить, вымыть и натереть на крупной терке. В кастрюлю влить 700 мл воды, довести ее до кипения, выложить картофель, лук, сельдерей, посолить, поперчить. Варить 6–8 минут.

Мускатный орех натереть на мелкой терке. Зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарубить. В кипящий суп положить кильку, мускатный орех, зеленый лук, добавить кетчуп и варить еще 5 минут.

Суп из форели с клецками

Ингредиенты

300 г вареного филе форели, 2 яйца, 50 г манной крупы, 20 г муки, 20 г топленого масла, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления

Филе рыбы нарезать небольшими ломтиками. Петрушку вымыть, мелко нарубить и добавить в кипящую подсоленную воду (600 мл). Яйца разбить, отделить желтки и соединить их с манной крупой, перемешать. Полученную массу брать чайной ложкой и опускать в кипящий суп.

Муку спассеровать в топленом масле и добавить в почти готовый суп. Суп посолить и варить еще 3–4 минуты.

Суп из форели с орехами

Ингредиенты

300 г вареного филе форели, 100 г лука, 50 г моркови, 100 г грецких орехов, 70 г вареного риса, 60 мл растительного масла, 20 г кизила, 900 мл рыбного бульона, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Лук и морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке и спассеровать в растительном масле. Бульон довести до кипения, положить в него овощи и варить 5 минут.

Филе рыбы нарезать, орехи истолочь. В кипящий суп положить рис, рыбу, орехи, кизил, перец, соль и варить еще 5 минут.

Петрушку вымыть, обсушить, мелко нарубить и посыпать готовый суп.

Суп из форели с яблоком

Ингредиенты

500 г вареного филе форели, 1,5 л рыбного бульона, 300 г консервированного зеленого горошка, 100 г лука, 50 г яблок, 40 мл растительного масла, 80 г сливочного масла, 70 г сметаны, 50 г муки, карри, перец, соль.

Способ приготовления

Филе форели нарезать тонкими ломтиками и положить в подогретый бульон. Консервированный горошек протереть через сито и спассеровать в растительном масле.

Лук очистить, вымыть, измельчить. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Лук и яблоко обжарить в сливочном масле, соединить с горошком, добавить карри, перец, 80 мл бульона и тушить 7—10 минут. После этого выложить в остальной бульон, добавить соль, муку, перемешать.

Перед подачей к столу суп заправить сметаной.

Суп из форели со шпинатом

Ингредиенты

500 г вареного филе форели, 500 г шпината, 100 г лука, 40 г муки, 60 г топленого масла, 2 сваренных вкрутую яйца, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Филе форели нарезать тонкими ломтиками.

Шпинат вымыть и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, измельчить. В кастрюлю налить 700 мл воды, довести ее до кипения и положить шпинат и лук. Муку спассеровать в топленом масле, развести 80 мл воды, влить в суп и варить 5 минут. Положить филе форели в суп и довести до кипения.

Яйца очистить, мелко нарезать. Петрушку вымыть, обсушить и мелко нарубить. Яйца и зелень смешать, добавить соль и перец, положить в суп перед подачей к столу.

Суп из форели с сыром

Ингредиенты

500 г вареного филе форели, 1 л рыбного бульона, 400 г сыра твердых сортов, 4 сваренных вкрутую яйца, 40 г лука, 100 г вареного риса, зелень укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Филе форели нарезать тонкими ломтиками. Сыр натереть на крупной терке. Яйца очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, измельчить.

Рыбный бульон подогреть, добавить рис, сыр, лук и варить 5 минут. Добавить яйца, перец, соль, ломтики форели и варить еще 3 минуты. Зелень укропа вымыть, обсушить, нарубить.

Готовое блюдо украсить зеленью.

Суп луковый с форелью

Ингредиенты

500 г вареного филе форели, 200 г картофеля, 100 г лука, 2 яйца, 60 мл растительного масла, 50 мл сливок, соль.

Способ приготовления

Филе форели нарезать тонкими ломтиками.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и спассеровать в растительном масле. Картофель очистить, вымыть, отварить. Горячий картофельный отвар вылить в кастрюлю. Картофель мелко нарезать или размять, добавить вместе с луком в кастрюлю с отваром.

Разбить яйца, отделить желтки, растереть их со сливками и заправить этой смесью суп.

Разогреть суп, добавить филе форели, посолить и, не доводя его до кипения, подать к столу.

Суп из лимонеллы с черемшой

Ингредиенты

1 л рыбного бульона, 400 г вареного филе лимонеллы, 200 г картофеля, 50 г лука, 60 мл растительного масла, 70 г сметаны, 200 г черемши, зелень петрушки и кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, измельчить и обжарить в растительном масле. Картофель вымыть, очистить и нарезать соломкой. Бульон довести до кипения, выложить в него овощи, посолить, поперчить и варить 6 минут.

Филе лимонеллы нарезать полосками. Петрушку, кинзу и черемшу вымыть, обсушить и мелко нарубить. В кипящий суп положить зелень, рыбу и варить еще 3 минуты.

Готовый суп заправить сметаной и подать к столу.

Суп молочный с окунем

Ингредиенты

500 г вареного филе морского окуня, 500 мл молока, 700 мл рыбного бульона, 100 г лука, 300 г картофеля, 50 г моркови, 60 мл растительного масла, 40 г сливочного масла, зелень кинзы, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть и нарезать кубиками. Лук и морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке и спассеровать в растительном масле. Филе окуня нарезать большими кусками. Бульон довести до кипения, положить в него овощи, рыбу, посолить и варить 5 минут на сильном огне. После этого достать из супа рыбу.

Молоко подогреть и влить в суп. Варить еще 5 минут.

Кинзу вымыть, обсушить, мелко нарубить. Готовый суп заправить сливочным маслом, филе рыбы подать на отдельной

тарелке, посыпав зеленью.

Суп из морского окуня с чесноком

Ингредиенты

250 г вареного филе морского окуня, 800 мл рыбного бульона, 100 г лука, 10 г чеснока, 100 г шпината, 150 г консервированного зеленого горошка, 100 г помидоров, 40 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Лук и чеснок очистить, вымыть, натереть на мелкой терке и жарить на растительном масле до золотистого цвета. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать. Шпинат вымыть, обсушить и нарезать узкими полосками. Добавить к луку помидоры, горошек, шпинат, 60 мл бульона и тушить 4–6 минут. Филе окуня нарезать кубиками.

Бульон довести до кипения, добавить в него овощи, рыбу, посолить, поперчить и варить до готовности.

Суп фасолевый с морским окунем

Ингредиенты

1 л рыбного бульона, 200 г вареного филе морского окуня, 150 г консервированной фасоли, 50 г лука, 10 г горчицы, зелень укропа, гвоздика, мускатный орех, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, измельчить. Филе морского окуня нарезать небольшими кубиками. Мускатный орех натереть на мелкой терке. Бульон довести до кипения, добавить рыбу, лук, гвоздику, мускатный орех, фасоль, посолить. Варить 10–13 минут.

Укроп вымыть, обсушить, мелко нарубить. Перед подачей к столу заправить суп горчицей и посыпать зеленью.

Суп с морской капустой и окунем

Ингредиенты

1 л рыбного бульона, 300 г вареного филе морского окуня, 200 г консервированной морской капусты, 300 г картофеля, 50 г моркови, 50 г лука, 150 г сметаны, 20 г сливочного масла, зелень кинзы, соль.

Способ приготовления

Филе морского окуня нарезать небольшими кубиками. Лук и морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Овощи обжарить в сливочном масле.

Картофель вымыть, очистить, нарезать небольшими кубиками. Бульон довести до кипения, положить картофель и варить 10 минут.

Затем добавить в кипящий бульон лук, морковь, филе окуня, морскую капусту, посолить и варить до готовности.

Кинзу вымыть, обсушить и мелко нарубить. Перед подачей к

столу заправить суп сметаной и посыпать зеленью.

Суп сырный из камбалы

Ингредиенты

1 л куриного бульона, 400 г вареного филе камбалы, 400 г очищенных креветок, 100 г лука, 50 г моркови, 250 г сыра, 20 г муки, 40 г сливочного масла, зелень кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Бульон довести до кипения, посолить, поперчить. Лук и морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке и положить в бульон. Варить 5 минут.

Сыр натереть на крупной терке. Рыбное филе нарезать небольшими кусочками. Креветки промыть, отварить в подсоленной воде и нарезать. В кипящий суп положить рыбу, креветки, добавить муку, обжаренную в сливочном масле, и варить еще 3–4 минуты.

Кинзу вымыть, обсушить, мелко нарубить и посыпать готовый суп.

Суп лимонный с камбалой

Ингредиенты

1 л говяжьего бульона, 400 г вареного филе камбалы, 200 г вареной говядины, 100 г лука, 100 г каперсов, 100 г томатной пасты, 30 г сметаны, 1 лимон, 60 мл растительного масла, 50 г зеленого лука, соль.

Способ приготовления

Вареное филе камбалы и говядину нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, измельчить, спассеровать в растительном масле, добавив томатную пасту. Бульон довести до кипения, добавить лук, камбалу, говядину и варить 7 минут. Каперсы вымыть, добавить в суп, посолить и варить 5 минут.

Лимон вымыть, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Зеленый лук вымыть, обсушить и мелко нарубить. Перед подачей к столу в суп добавить лимон, зелень, сметану.

Суп рисовый с камбалой

Ингредиенты

1,5 л куриного бульона, 500 г вареного филе камбалы, 300 г вареного риса, 2 яйца, 20 мл растительного масла, 40 г панировочных сухарей, 70 г тертого сыра, соль.

Способ приготовления

В вареный рис добавить сырые яйца, масло (15 мл), посолить, тщательно перемешать. Смазать сковороду оставшимся маслом, посыпать сухарями, выложить рис, разровнять, сверху посыпать сыром. Поставить сковороду в духовой шкаф, запекать 10–12 минут.

Бульон разогреть. Филе камбалы нарезать кусочками.

Готовый рис нарезать порционными кусками, разложить рис и камбалу по тарелкам и залить бульоном.

Суп «Средиземноморский»

Ингредиенты

750 мл говяжьего бульона, 200 г консервированного мяса крабов, 50 г моркови, 1 яйцо, 200 г консервированного зеленого горошка, 40 г муки, зелень укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Бульон довести до кипения, положить в него морковь и варить 6–7 минут. Яйцо разбить, аккуратно отделить желток, растереть его с мукой, добавить в суп и тщательно размешать.

Добавить в суп мясо крабов, горошек, перец, соль и варить еще 5 минут. Укроп вымыть, обсушить, мелко нарубить и посыпать готовый суп.

Суп грибной с крабами

Ингредиенты

300 г консервированного мяса крабов, 200 г вареных грибов, 50 г моркови, 100 г картофеля, 30 г сливочного масла, 2 сваренных вкрутую яйца, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо крабов аккуратно нарезать маленькими кусочками. Морковь и картофель вымыть, очистить, нарезать и положить в подсоленную кипящую воду. Грибы нарезать ломтиками. За 3–4 минуты до готовности в суп добавить грибы, перец, крабовое мясо и сливочное масло.

Яйца очистить и нарезать кубиками. Петрушку вымыть, обсушить и мелко нарубить. Перед подачей к столу в суп добавить яйца и зелень.

Суп «Нежные креветки»

Ингредиенты

700 мл куриного бульона, 150 г очищенных креветок, 200 г помидоров, 50 г лука, 200 мл молока, 70 г сметаны, 40 г сливочного масла, 20 г муки, зелень кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, натереть на крупной терке и жарить на сковороде в сливочном масле 2 минуты. Добавить муку и жарить еще 2 минуты. Бульон соединить с молоком, довести до кипения и положить в него обжаренный лук. Варить 3 минуты на сильном огне.

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать небольшими дольками. Креветки промыть и нарезать кусочками. В кипящий суп положить помидоры, креветки, добавить перец и соль. Варить еще 5 минут на среднем огне.

Кинзу вымыть, обсушить, мелко нарубить. Перед подачей к столу заправить суп сметаной и посыпать зеленью.

Суп из креветок с грибами

Ингредиенты

1 л грибного бульона, 350 г очищенных креветок, 150 г вареных вешенок, 50 г моркови, 50 г лука, 10 г чеснока, 100 г консервированной кукурузы, 1 яйцо, 40 мл растительного масла, 70 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления

Грибы мелко нарезать. Лук и морковь очистить, вымыть и мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Овощи и грибы жарить в растительном масле 3 минуты.

Креветки промыть и нарезать. Бульон довести до кипения, положить в него кукурузу, обжаренные овощи, креветки, добавить перец и соль. Варить 5 минут.

Взбить сметану и яйцо и заправить этой смесью готовый суп.

Суп овощной с креветками

Ингредиенты

1 л грибного бульона, 350 г очищенных креветок, 200 г картофеля, 50 г моркови, 30 г корней петрушки, 50 г лука, 150 г зеленого лука, 40 г сливочного масла, 70 г сметаны, зелень кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами и обжарить в сливочном масле.

Зелень вымыть, обсушить и мелко нарубить. Креветки промыть и мелко нарезать. Картофель, морковь и петрушку вымыть, очистить и нарезать. Бульон довести до кипения, выложить в него нарезанные овощи, посолить, поперчить и варить 7 минут на сильном огне. Затем добавить в суп обжаренный лук, креветки, зеленый лук и варить еще 3 минуты.

Перед подачей к столу заправить суп сметаной и посыпать кинзой.

Суп с креветками и манной крупой

Ингредиенты

600 г очищенных креветок, 200 г картофеля, 80 г манной крупы, 60 мл растительного масла, 100 г тертого сыра, перец, соль.

Способ приготовления

Креветки промыть, мелко нарезать. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Вскипятить воду (1 л), посолить, добавить креветки и картофель.

Манную крупу обжарить в растительном масле, выложить в кастрюлю с бульоном и поперчить.

Перед подачей к столу суп посыпать тертым сыром.

Суп с креветками и цветной капустой

Ингредиенты

1 л куриного бульона, 600 г очищенных креветок, 200 г вареного куриного мяса, 200 г консервированного зеленого горошка, 100 г моркови, 200 г цветной капусты, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Креветки промыть, мелко нарезать и отварить в подсоленной воде до готовности. Куриное мясо нарезать кусочками. Морковь вымыть, очистить и мелко нарезать. Цветную капусту вымыть и разобрать на соцветия.

Бульон довести до кипения, добавить морковь и капусту. За 3–4 минуты до готовности добавить консервированный горошек, мясо курицы, креветки, посолить, поперчить. Петрушку вымыть, обсушить, мелко нарубить. Перед подачей к столу суп посыпать зеленью.

Суп с мидиями и пивом

Ингредиенты

500 г очищенных мидий, 900 мл говяжьего бульона, 1 яйцо, 50 г лука, 50 г моркови, 100 г картофеля, 100 г вареной свинины, 70 мл пива, 20 г сахара, 20 г сливочного масла, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Мидии тщательно промыть и отварить в подсоленной воде. Затем нарезать узкими полосками.

Лук и морковь вымыть, очистить, мелко нарезать и спассеровать в сливочном масле. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками, добавить к овощам и обжаривать в течение 2–3 минут.

Бульон подогреть, залить им овощи, посолить, поперчить. Яйцо разбить, аккуратно отделить желток и растереть его с сахаром.

Свинину нарезать тонкими ломтиками. За 2 минуты до готовности в суп добавить мидии, свинину, пиво, желток и все хорошо перемешать.

Петрушку вымыть, обсушить, мелко нарубить и посыпать суп перед подачей к столу.

Суп куриный с мидиями

Ингредиенты

1 л куриного бульона, 500 г очищенных мидий, 300 г отварного мяса курицы, 50 г моркови, 300 мл белого сухого вина, 100 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления

Мидии тщательно промыть и варить в смеси белого вина и воды (300 мл) до тех пор, пока раковины не раскроются. Затем с помощью ножа достать мидии из раковин и нарезать узкими полосками.

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Мясо курицы нарезать тонкими ломтиками. Бульон довести до кипения, выложить в него морковь и мясо и варить 5–7 минут. После этого суп посолить, поперчить, добавить мидии и варить еще 2–3 минуты.

Готовый суп заправить сметаной.

Суп с брынзой и мидиями

Ингредиенты

500 г очищенных мидий, 200 г картофеля, 150 г брынзы, 40 г сливочного масла, 20 г лимонов, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления

Мидии тщательно промыть и отварить в подсоленной воде. Затем нарезать узкими полосками.

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками и положить в кипящую воду (600 мл). Зелень петрушки вымыть, обсушить и мелко нарубить. Брынзу натереть на крупной терке. Добавить зелень, масло и брынзу в сваренный до полуготовности суп. Варить еще 2–3 минуты.

Лимон вымыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками и положить в горячий суп.

Суп из мидий с бараниной

Ингредиенты

1 л бульона из баранины, 400 г очищенных мидий, 200 г вареной баранины, 100 г риса, 50 г лука, 40 мл растительного масла, 2 яйца, 30 г лимонов, соль.

Способ приготовления

Мидии тщательно промыть и отварить в подсоленной воде. Затем нарезать узкими полосками.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и спассеровать в растительном масле до золотистого цвета. Рис промыть в холодной воде. В горячий бульон положить лук, рис и варить на среднем огне 10 минут.

Лимон вымыть, снять цедру и натереть ее на мелкой терке. Яйца разбить, аккуратно отделить желтки, размешать их с 40 мл бульона и заправить суп, добавив также натертую цедру. Варить до готовности (2–3 минуты).

Мясо и лимон нарезать небольшими ломтиками и добавить в суп вместе с мидиями перед подачей к столу.

Суп из кальмаров и капусты

Ингредиенты

1 л куриного бульона, 400 г кальмаров, 200 г цветной капусты, 100 г помидоров, 50 г лука, 20 мл растительного масла, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Цветную капусту промыть, разобрать на соцветия. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать небольшими дольками. Бульон довести до кипения и выложить в него капусту и помидоры. Варить 5–7 минут.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и жарить в растительном масле 2–3 минуты на сильном огне. После этого выложить лук в суп, посолить, поперчить и варить еще 3 минуты.

Кальмары промыть, варить в кипящей воде 2–3 минуты и нарезать соломкой. Петрушку вымыть, мелко нарубить. В готовый суп добавить кальмары и зелень, подать к столу.

Суп с кальмарами и свиными колбасками

Ингредиенты

800 мл мясного бульона, 300 г кальмаров, 100 г свиных колбасок, 150 г шпика, 100 г лука, 300 г консервированной фасоли, 30 г чеснока, 80 мл растительного масла, 300 г цветной капусты, 70 г тертого сыра, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Кальмары промыть, варить в кипящей воде 2–3 минуты, нарезать соломкой.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Шпик нарезать, чеснок очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. В кастрюлю влить растительное масло, обжарить лук и колбаски. Затем влить мясной бульон, добавить чеснок, шпик, фасоль, посолить, поперчить.

Цветную капусту вымыть, разделить на отдельные соцветия и также добавить в суп. Добавить кальмары и варить до готовности. Петрушку вымыть, обсушить, мелко нарубить. Перед подачей к столу посыпать суп зеленью и сыром.

Суп сырный с кальмарами

Ингредиенты

900 мл рыбного бульона, 300 г кальмаров, 200 г твердого сыра, 50 г лука, 4 сваренных вкрутую яйца, 40 г сливочного масла, зелень кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить в сливочном масле до золотистого цвета. Сыр натереть на крупной терке. Яйца очистить, отделить желтки и растереть их. Кинзу вымыть, обсушить и мелко нарубить. Бульон довести до кипения, выложить в него приготовленные продукты, посолить, поперчить и варить 5–7 минут.

Кальмары промыть, варить в кипящей воде 2–3 минуты и мелко нарезать. В готовый суп положить кальмары.

Вторые блюда

Котлеты из трески «Радуга»

Ингредиенты

1 треска весом около 1 кг, 1 кг картофеля, 150 г репчатого лука, 200 г черствого нарезного батона, 500 мл молока, 2 яйца, 100 г панировочных сухарей, 150 г шпината, 30 мл томатного сока, 30 г сливочного масла, 50 мл растительного масла, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Батон замочить в молоке (использовать 250 мл). Треску почистить, выпотрошить, отрезать голову, хвост, плавники, тщательно промыть, удалить кости, разделать на филе. Лук очистить, вымыть.

Зелень петрушки вымыть, обсушить и мелко нарубить.

Рыбу, лук и батон пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить яйца, зелень петрушки, посолить, поперчить и перемешать. Сформовать из фарша котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и жарить на растительном масле.

Шпинат вымыть, обсушить, положить в кипяток и варить 3–4 минуты. Готовый шпинат протереть через сито.

Картофель вымыть, очистить, отварить в подсоленной воде, затем размять давилкой для картофеля. Заправить пюре маслом, оставшимся молоком, в котором был замочен батон, тщательно перемешать, затем разделить на 3 равные части. В одну часть добавить томатный сок, в другую – пюре из шпината, третью оставить белой. На порционные тарелки выложить по 2–3 котлеты и разноцветное картофельное пюре, не смешивая его.

Шашлык из рыбы

Ингредиенты

300 г свежей рыбы, 100 г огурцов, 2–3 веточки укропа, 80 г пшеничной муки, зелень петрушки, зелень кинзы, шафран, мускатный орех, имбирь, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу хорошо почистить, выпотрошить, промыть и нарезать порционными кусками. Каждый кусок посолить, натереть перцем, шафраном, мускатным орехом и имбирем, обвалять в муке. Зелень укропа, петрушки и кинзы вымыть.

Огурцы очистить, разрезать пополам, удалить семена. Куски рыбы и половинки огурцов насадить на шампуры и жарить над раскаленными углями в течение 10–15 минут.

Готовые куски рыбы и огурцов выложить на блюдо и оформить веточками петрушки, кинзы и укропа.

Минтай, жаренный с баклажанами

Ингредиенты

1 кг минтая, 80 мл растительного масла, 200 г баклажанов, 80 г пшеничной муки, 30 г чеснока, 100 г огурцов, 150 г помидоров, зелень укропа и петрушки, зелень кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, полить 40 мл растительного масла. Чеснок очистить и натереть на мелкой терке. Помидоры и огурцы вымыть и нарезать кружками. Зелень петрушки, укропа и кинзы вымыть и нарубить.

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками, посолить, посыпать чесноком, обвалять в муке.

Решетку смазать оставшимся маслом, выложить на нее куски рыбы и кружочки баклажанов и жарить над раскаленными углями до готовности.

Рыбу и баклажаны выложить на блюдо, посыпать зеленью и оформить кружочками помидоров и огурцов.

Судак, жаренный на углях с картофелем

Ингредиенты

500 г рыбы, 300 г картофеля, 100 г сметаны, 40 мл растительного масла, 100 г огурцов, 100 г редиса, зелень петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть, обсушить. Зелень укропа вымыть, обсушить и нарубить. Огурцы и редис вымыть и нарезать кружочками.

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, нарезать порционными кусками, посолить, посыпать перцем, смазать сметаной и посыпать зеленью укропа.

Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать и посолить.

Решетку смазать маслом, выложить на нее картофель и рыбу и жарить над раскаленными углями до готовности.

Рыбу и картофель выложить на блюдо, украсить веточками петрушки, оформить кружочками огурцов и редиса.

Рыба в маринаде, запеченная на решетке

Ингредиенты

500 г рыбы, 100 г моркови, 100 г лука, 20 г сахара, 30 мл 3%-ного уксуса, 50 мл растительного масла, лавровый лист, зелень укропа и петрушки, гвоздика, корица, соль.

Способ приготовления

Для приготовления маринада репчатый лук нарезать кольцами, морковь натереть на крупной терке, выложить в котелок, добавить сахар, лавровый лист, гвоздику, корицу, уксус,

соль, влить 500 мл воды и кипятить над раскаленными углями в течение 15 минут.

Зелень петрушки и укропа вымыть, просушить и нарубить. Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, нарезать порционными кусками, залить маринадом и оставить на 30 минут.

Решетку смазать растительным маслом, выложить на нее куски рыбы и жарить над раскаленными углями до готовности.

Готовую рыбу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Тельное с овощным гарниром

Ингредиенты

1 кг морского окуня, 100 г репчатого лука, 130 мл молока, 140 г черствой булки, 2 яйца, 300 г баклажанов, 150 г моркови, 200 г шампиньонов, 200 г сметаны, 100 мл рыбного бульона, 60 мл растительного масла, 30 г сливочного масла, 20 г муки, 50 г панировочных сухарей, зелень кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу почистить, выпотрошить, тщательно промыть, удалить кости. Треть рыбы оставить для начинки, из остальной части приготовить фарш.

Булку замочить в молоке на 10–15 минут. Филе и булку дважды пропустить через мясорубку, добавить сливочное масло, молоко, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Лук очистить, вымыть и нашинковать.

Оставленное филе мелко нарезать и тушить вместе с луком в бульоне до полуготовности.

Фарш разделать на небольшие шарики, разложить их на мокрой доске, прижать таким образом, чтобы получились лепешки. На середину каждой положить небольшое количество рыбной начинки и аккуратно соединить края.

Должны получиться котлеты в форме полумесяца. Смазать их взбитым яйцом, обвалять в муке, запанировать в сухарях и обжарить в разогретом растительном масле.

Для приготовления гарнира шампиньоны нарезать ломтиками. Морковь и баклажаны вымыть, очистить, нарезать кубиками. Овощи и грибы тушить в небольшом количестве воды в течение 10 минут, затем добавить сметану, посолить, поперчить и тушить еще 15 минут.

Зелень кинзы вымыть, обсушить и мелко нарубить. Перед подачей к столу посыпать овощи зеленью кинзы.

Рыбные котлеты с творогом

Ингредиенты

400 г вареного филе трески, 150 г протертого творога, 2 яйца, 80 мл растительного масла, 50 г лука, 60 г муки, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Петрушку вымыть, обсушить, мелко нарубить.

Филе рыбы пропустить вместе с творогом через мясорубку. В получившуюся массу добавить яйца, 40 мл растительного масла, муку, лук, петрушку, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Из фарша слепить небольшие котлеты и жарить их на оставшемся растительном масле с обеих сторон до готовности.

Рыба в кляре

Ингредиенты

500 г рыбы, 100 мл молока, 1 яйцо, 40 г пшеничной муки, 40 мл растительного масла, зелень укропа, имбирь, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, нарезать порционными кусками, посолить, залить молоком и оставить на 5 минут. Яйцо взбить. Рыбу натереть имбирем и перцем, обмакнуть в яйцо, обвалять в муке. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Решетку смазать растительным маслом, выложить на нее куски рыбы и жарить над раскаленными углями до готовности.

Готовую рыбу посыпать зеленью укропа.

Биточки из скумбрии

Ингредиенты

1 кг филе скумбрии, 180 г черствой булки, 120 мл молока, 1 яйцо, 80 г панировочных сухарей, 80 г зеленого салата, 40 г сливочного масла, 60 мл растительного масла, зелень укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Булку замочить в молоке. Листья салата и зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарубить.

Филе дважды пропустить через мясорубку вместе с булкой. В полученный фарш добавить оставшееся молоко, яйцо, размягченное сливочное масло, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Сформовать из фарша биточки, запанировать их в сухарях и жарить в разогретом растительном масле до готовности.

На порционные тарелки выложить листья салата, разложить на них по 2–3 котлеты, посыпать зеленью укропа и подать к столу.

Жареные караси с кинзой

Ингредиенты

300 г очищенных карасей, 100 г лука, 60 мл растительного масла, 50 г муки, зелень кинзы, соль.

Способ приготовления

Рыбу вымыть, обсушить, обвалять в муке, посолить. Лук очистить, измельчить и обжарить в растительном масле. Затем положить в сковороду рыбу и жарить еще 7—10 минут.

Кинзу вымыть, обсушить, мелко нарубить и перед подачей к столу посыпать зеленью готовое блюдо.

Жареные караси под клюквенным соусом

Ингредиенты

700 г карасей, 300 г клюквы, 50 г меда, 200 г муки, 80 мл растительного масла, зелень укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Подготовленную рыбу промыть, обвалять в муке, посолить, поперчить и обжарить в растительном масле.

Укроп вымыть, обсушить и мелко нарубить.

Клюкву размять, отжать сок, подогреть его и смешать с медом.

Готовую рыбу выложить на широкое блюдо, полить соусом и посыпать зеленью.

Шашлык из осетрины

Ингредиенты

1 кг осетрины, 60 г сливочного масла, 300 г помидоров, 50 г зеленого лука, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу тщательно промыть, выпотрошить, нарезать порционными кусками, посолить, посыпать перцем, нанизать на шампур и жарить над раскаленными углями до готовности, каждые 2–3 минуты поливая растопленным сливочным маслом.

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Зелень петрушки и зеленый лук вымыть и нарубить.

Куски рыбы снять с шампура, выложить на блюдо, посыпать зеленым луком и зеленью петрушки, оформить кружочками помидоров.

Жареная лимонелла с грибами

Ингредиенты

500 г филе лимонеллы, 150 г вареных шампиньонов, 100 г лука, 150 г консервированного зеленого горошка, 150 мл сливок, 60 мл растительного масла, 60 г муки, перец, соль.

Способ приготовления

Филе лимонеллы вымыть, обсушить, нарезать порционными кусками. Затем посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить в растительном масле.

Грибы нарезать. Лук очистить, вымыть и натереть на крупной терке.

Грибы, лук и горошек добавить к рыбе, влить 100 мл воды и

тушить 3–4 минуты на сильном огне. Смешать сливки и муку, залить рыбу и тушить еще 3 минуты.

Жареный сом с белым вином

Ингредиенты

1 кг рыбы, 100 мл белого вина, 40 мл растительного масла, 200 г помидоров, зелень укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу выпотрошить, вымыть, нарезать порционными кусками, посолить, посыпать перцем, залить вином и оставить мариноваться на 20 минут.

Решетку смазать маслом, выложить на нее куски рыбы и жарить над раскаленными углями до готовности, каждые 2–3 минуты поливая маринадом.

Помидоры вымыть и нарезать дольками. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Готовую рыбу выложить на блюдо, посыпать зеленью укропа и оформить дольками помидоров.

Жареный сом в коньячном соусе

Ингредиенты

700 г филе сома, 60 г муки, 1 яйцо, 100 г панировочных сухарей, 150 г майонеза, 150 г сметаны, 20 мл лимонного сока, 60 мл растительного масла, 50 мл коньяка, 100 г зеленого лука, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Взбить яйцо.

Филе сома вымыть, обсушить, нарезать порционными кусками. Затем сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить, обмакнуть во взбитое яйцо, обвалять в муке, панировочных сухарях и жарить в растительном масле 6–8 минут.

Петрушку и лук вымыть, обсушить, мелко нарубить. Смешать зелень, майонез, сметану и коньяк, посолить, поперчить.

Готовую рыбу выложить на блюдо, полить приготовленным соусом и подать к столу.

Сиг отварной по-французски

Ингредиенты

800 г филе сига, 600 г картофеля, 200 г моркови, 150 г репчатого лука, 60 г чеснока, 1 яичный желток, 200 мл растительного масла, 60 мл лимонного сока, перец, соль.

Способ приготовления

Филе рыбы промыть, отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать порционными кусками.

Картофель вымыть, очистить, отварить в подсоленной воде, затем остудить и нарезать кружками.

Лук и морковь очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить

в растительном масле (50 мл).

Приготовить соус. Для этого чеснок очистить, вымыть, растереть. Добавить к чесноку желток и оставшееся растительное масло, тщательно взбить. Затем добавить лимонный сок, перец, соль, 5 мл холодной воды, еще раз перемешать. Соус должен получиться достаточно густым.

На порционные тарелки выложить куски рыбы, кружки картофеля, на них положить морковь с луком. Соус подать отдельно.

Сом отварной

Ингредиенты

1 кг сома, 100 г моркови, 60 г репчатого лука, 200 г раков, 100 г майонеза, 50 г помидоров, 50 г сливочного масла, 50 мл грибного бульона, 40 мл лимонного сока, зелень петрушки, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Сома почистить, выпотрошить, промыть, отрезать голову, хвост, плавники, разрезать на порционные куски.

Морковь и лук очистить, вымыть, разрезать на 3–4 части.

Раки промыть, отварить в подсоленной воде и очистить. Рыбу отварить вместе с луком и морковью.

Зелень петрушки вымыть, обсушить и мелко нарубить. За 15 минут до готовности добавить специи.

Приготовить соус. Помидоры вымыть, удалить плодоножку и мелко нарезать. В майонез добавить грибной бульон, лимонный сок, помидоры, сливочное масло, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Затем нагревать на слабом огне, постоянно помешивая и не давая закипеть.

На большое блюдо выложить рыбу, посыпать зеленью петрушки, оформить вареными раками, отдельно подать соус.

Налим по-польски

Ингредиенты

1 кг налима, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 300 г цветной капусты, 3 яйца, 50 г топленого масла, 50 мл рыбного бульона, лавровый лист, душистый перец горошком, соль.

Способ приготовления

Рыбу почистить, выпотрошить, тщательно промыть, отрезать голову, хвост и нарезать порционными кусками.

Морковь и лук очистить, вымыть, разрезать на 3–4 части. Из лука, моркови и специй сварить бульон, процедить. Довести бульон до кипения, положить в него рыбу и варить в течение 10–15 минут на слабом огне, не давая жидкости закипеть.

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия и отварить в подсоленной воде.

Приготовить соус. Для этого яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарубить. В небольшом соуснике смешать размягченное топленое масло, рыбный бульон, яйца, посолить, поперчить, аккуратно перемешать.

На широкое блюдо выложить куски рыбы и цветную капусту, залить все соусом и подать к столу.

Камбала по-румынски

Ингредиенты

800 г камбалы, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 70 г корней петрушки, 250 мл огуречного рассола, 200 г длиннозерного риса, 1 лимонов, 200 мл томатного сока, молотый мускатный орех, лавровый лист, аджика, душистый перец горошком, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Рыбу почистить, выпотрошить, отрезать голову, хвост и плавники, тщательно промыть и нарезать порционными кусками.

Морковь, лук и корни петрушки очистить, вымыть, разрезать на несколько частей, залить холодной водой, посолить и варить 30 минут. За 10 минут до готовности добавить лавровый лист, душистый перец горошком.

Готовый бульон процедить, довести до кипения, влить в него прокипяченный огуречный рассол, положить рыбу и варить 15 минут, не давая жидкости закипеть. Готовую рыбу выложить на широкое блюдо.

Рис промыть, отварить в подсоленной воде. В томатный сок добавить мускатный орех, аджику, посолить, поперчить, тщательно перемешать. Полить приготовленным соусом рис, перемешать. Лимон вымыть, нарезать ломтиками.

Выложить вокруг рыбы рис, оформить блюдо ломтиками лимона и подать к столу.

Жареный палтус с миндалем

Ингредиенты

500 г филе палтуса, 1 яйцо, 20 мл лимонного сока, 50 г панировочных сухарей, 50 г миндаля, 40 мл растительного масла, 40 г сливочного масла, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Миндаль нарезать узкими полосками.

Филе рыбы тщательно промыть и нарезать порционными кусками. На каждом сделать по 4–6 надрезов, положить в них по кусочку миндаля.

Взбить яйцо.

Филе посолить, поперчить, обмакнуть во взбитое яйцо, обвалять в сухарях и обжарить в растительном масле.

Петрушку вымыть, обсушить, мелко нарубить.

Готовую рыбу выложить на тарелки, сбрызнуть лимонным соком, положить сверху кусочек сливочного масла, посыпать зеленью и подать к столу.

Камбала с помидорами

Ингредиенты

500 г филе камбалы, 200 г помидоров, 80 мл растительного масла, 40 г муки, зелень укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Филе рыбы промыть, нарезать порционными кусками, запанировать в муке и обжарить в растительном масле.

Помидоры опустить в кипяток на 2–3 минуты, снять кожицу, разрезать пополам, удалить семена, посолить, поперчить и обжарить.

Укроп вымыть, обсушить, мелко нарубить.

Готовую рыбу выложить на блюдо, оформить половинками жареных помидоров, посыпать зеленью и подать к столу.

Карп, запеченный с картофелем и яблоками

Ингредиенты

1 кг карпа, 1 кг картофеля, 500 г яблок, 200 г твердого сыра, 30 г муки, 50 г сливочного масла, 30 мл растительного масла, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить и нарезать кружками.

Яблоки вымыть, удалить сердцевину и нарезать ломтиками.

Сыр натереть на крупной терке.

Зелень петрушки вымыть, обсушить и мелко нарубить.

Рыбу почистить, выпотрошить, удалить жабры, тщательно промыть, посолить и поперчить. Обвалять рыбу в муке и жарить в разогретом растительном масле в течение 3–4 минут. Затем выложить карпы на смазанный сливочным маслом противень, вокруг уложить ломтики яблок и кружки картофеля, посолить, поперчить и поставить в предварительно разогретую до 200 ˚С духовку на 30 минут. Затем посыпать рыбу тертым сыром и запекать еще 10–15 минут.

Рыбу и овощи выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Морской язык под острым соусом

Ингредиенты

1 кг филе морского языка, по 150 г маслин и оливок без косточек, 50 мл растительного масла, 60 г муки, 100 г сливочного масла, 300 г измельченных ядер грецких орехов, 200 г репчатого лука, 2 яичных желтка, 50 г чеснока, 100 мл рисового уксуса, молотая гвоздика, молотая корица, шафран, зелень кинзы, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Маслины и оливки аккуратно разрезать вдоль пополам.

Филе морского языка вымыть, обсушить, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обвалять в муке (30 г) и обжарить в растительном масле.

Лук и чеснок очистить, вымыть, измельчить. Зелень кинзы вымыть, обсушить и мелко нарубить. Лук и чеснок обжарить в сливочном масле, затем развести оставшуюся муку 30 мл воды и влить в сковороду. Нагревать еще 5–7 минут, затем охладить.

Отдельно смешать ядра грецких орехов с зеленью кинзы, желтками, добавить гвоздику, корицу, шафран, перец, соль, влить рисовый уксус и тщательно все размешать. Добавить обжаренные лук и чеснок и нагревать на слабом огне в течение 3–4 минут, не доводя до кипения.

Куски рыбы разложить по порционным тарелкам, полить приготовленным соусом, украсить маслинами и оливками и подать к столу.

Хек, жаренный в тесте

Ингредиенты

1 кг филе хека, 50 мл растительного масла, 200 г муки, 1 лимон, 4 яйца, 130 мл молока, 5 г сахара, 60 г зеленого салата, зелень базилика, перец, соль.

Способ приготовления

Филе хека промыть, обсушить, нарезать порционными кусками, посолить и поперчить.

Лимон вымыть, очистить и нарезать тонкими ломтиками.

Зелень базилика и салат вымыть, обсушить.

Для приготовления теста яичные белки взбить с сахаром. В молоко всыпать муку, тщательно размешивая, добавить желтки, белки, посолить, поперчить, перемешать. Тесто должно получиться достаточно густым. Куски рыбы обмакнуть в тесто и обжарить с обеих сторон в растительном масле.

Готовую рыбу выложить на блюдо, выстланное листьями салата, посыпать зеленью базилика, оформить ломтиками лимонов и подать к столу.

Жареные карпы

Ингредиенты

8 карпов, 250 г лимонов, 50 г панировочных сухарей, 20 г муки, 100 мл растительного масла, 200 г сливочного масла, 30 мл лимонного сока, зелень укропа и кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Зелень укропа и кинзы вымыть, обсушить, зелень кинзы мелко нарубить.

Лимоны вымыть, очистить, нарезать ломтиками.

Карпы почистить, выпотрошить, удалить жабры, промыть и обсушить. В брюшко каждой рыбы положить по ломтику лимона и немного зелени кинзы, посолить, поперчить и оставить на 15 минут.

Затем обвалять рыбу в муке, в сухарях и обжарить с обеих сторон в растительном масле. Выложить готовую рыбу на бумажную салфетку, чтобы убрать жир, затем переложить на широкое блюдо.

В размягченное сливочное масло аккуратно влить лимонный сок, посолить, поперчить, тщательно перемешать. Полить рыбу этим соусом, оформить веточками укропа и подать к столу.

Карп, жаренный с луком

Ингредиенты

500 г рыбы, 100 г лука, 40 г панировочных сухарей, 40 г сливочного масла, зелень петрушки, 1 лимон, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, нарезать порционными кусками, посолить, посыпать перцем и обвалять в панировочных сухарях.

Лук очистить и нарезать кольцами. Лимон вымыть и нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть.

Решетку смазать сливочным маслом, выложить на нее куски рыбы и кольца лука и жарить над раскаленными углями до готовности.

Рыбу и лук выложить на блюдо, оформить веточками петрушки и кружочками лимона.

Карп под острым соусом

Ингредиенты

800 г очищенного карпа, 100 г помидоров, 50 г моркови, 10 г корня сельдерея, 50 г лука, 20 г чеснока, 50 г муки, 60 мл растительного масла, зелень укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу вымыть, обсушить, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить в 40 мл растительного масла на сильном огне.

Лук, чеснок, морковь и сельдерей очистить, вымыть и натереть на терке.

Сельдерей, лук и морковь жарить в оставшемся растительном масле 2–3 минуты.

Помидоры вымыть, нарезать небольшими кубиками, смешать с чесноком и добавить к обжаренным овощам. Все перемешать, жарить еще 3 минуты.

Укроп вымыть, обсушить, мелко нарубить.

Готовую рыбу выложить на блюдо, вокруг разложить овощи,

посыпать зеленью и подать к столу.

Морской окунь с овощным салатом

Ингредиенты

700 г филе морского окуня, 150 г сыра, 200 г огурцов, 250 г краснокочанной капусты, 200 г кислых яблок, 150 г толченого арахиса, 20 г муки, 30 г сливочного масла, 50 мл растительного масла, 30 мл оливкового масла, 20 мл лимонного сока, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Сыр натереть на крупной терке и смешать с арахисом.

Филе окуня промыть, обсушить, аккуратно нарезать порционными кусками, посолить, поперчить. Обвалять рыбу в муке и жарить в разогретом растительном масле по 2–3 минуты с каждой стороны.

Выложить куски рыбы на противень, смазанный сливочным маслом, и запекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке в течение 30 минут. За 10 минут до готовности выложить на рыбу сырную массу.

Огурцы и яблоки вымыть, очистить и нарезать кубиками.

Зелень петрушки вымыть, обсушить и мелко нарубить.

Краснокочанную капусту вымыть, нашинковать и перетереть с лимонным соком.

Огурцы, яблоки, капусту и зелень петрушки смешать, заправить оливковым маслом.

Готовую рыбу выложить на блюдо, отдельно подать фруктово-овощной салат.

Жареный окунь с арахисом

Ингредиенты

700 г филе морского окуня, 150 г толченого арахиса, 60 г муки, 80 мл растительного масла, 50 г огурцов, 30 мл лимонного сока, 150 г сыра твердых сортов, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Филе окуня промыть, обсушить, посолить, поперчить и обвалять в муке. Разогреть на сковороде растительное масло и жарить рыбу на сильном огне по 2 минуты с каждой стороны. Выстлать противень фольгой и выложить рыбу.

Огурцы вымыть, натереть на крупной терке, полить лимонным соком.

Сыр также натереть на крупной терке, смешать с толченым арахисом, намазать на филе окуня, поперчить. Запекать рыбу в разогретой до 200 °С духовке 5 минут.

Петрушку вымыть, обсушить, мелко нарубить. Готовую рыбу разложить по тарелкам вместе с огуречным салатом и посыпать зеленью.

Окунь под сметанным соусом

Ингредиенты

1 кг рыбы, 40 г панировочных сухарей, 40 мл растительного масла, 100 г сметаны, 20 г чеснока, 200 г помидоров, 150 г огурцов, зелень укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Для приготовления соуса чеснок очистить, натереть на мелкой терке. Зелень укропа вымыть и нарубить. Сметану взбить с чесноком, солью, перцем и зеленью укропа.

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, нарезать порционными кусками, посолить, смазать 20 мл растительного масла, обвалять в панировочных сухарях.

Решетку смазать оставшимся растительным маслом, выложить на нее куски рыбы и жарить над раскаленными углями, через каждые 2–3 минуты смазывая приготовленным соусом.

Огурцы и помидоры вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Зелень петрушки вымыть, обсушить.

Рыбу выложить на блюдо, украсить веточками петрушки и оформить ломтиками огурцов и помидоров.

Семга с ананасами

Ингредиенты

400 г вареного филе семги, 200 г консервированных ананасов, 100 г консервированной кукурузы, 100 г лука, 20 г чеснока, 60 мл растительного масла, 40 г горчицы, зелень кинзы, перец черный и красный молотый, соль.

Способ приготовления

Филе рыбы нарезать большими кусками.

Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Жарить лук на разогретом растительном масле 3–4 минуты. Затем добавить чеснок, ананасы, кукурузу, посолить, поперчить и жарить еще 2–3 минуты.

Выложить все на блюдо, смешать с горчицей, сверху разложить куски рыбы.

Кинзу вымыть, обсушить, мелко нарубить. Посыпать рыбу зеленью и подать к столу.

Жареная семга под брусничным соусом

Ингредиенты

700 г филе семги, 250 г брусники, 50 г меда, 60 г панировочных сухарей, 100 г лимонов, 40 мл лимонного сока, 50 мл растительного масла, 2 г молотой гвоздики, 3 г молотой корицы, 1 г шафрана, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Филе семги промыть, обсушить, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и

оставить на 15 минут.

Зелень петрушки вымыть, обсушить и мелко нарубить. Лимоны вымыть, очистить и нарезать тонкими ломтиками.

Бруснику промыть, откинуть на дуршлаг. Затем размять, протереть через сито, нагреть, добавить мед и специи, тщательно размешать.

Рыбу обвалять в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле.

Готовую семгу выложить на блюдо, оформить ломтиками лимонов, полить брусничным соусом, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Оладьи из горбуши

Ингредиенты

400 г замороженного филе горбуши, 3 яйца, 150 зеленого лука, 20 мл лимонного сока, 80 мл растительного масла, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Зеленый лук и петрушку вымыть, обсушить, мелко нарубить.

Замороженное филе горбуши натереть на крупной терке.

Яйца взбить и смешать с рыбой, добавить зелень, посолить, поперчить. Все тщательно перемешать.

Жарить получившиеся оладьи в разогретом растительном масле до образования золотистой корочки.

Готовые оладьи выложить на блюдо, полить соком лимона и подать к столу.

Жареная форель с томатным пюре

Ингредиенты

800 г филе форели, 900 г помидоров, 200 г маслин без косточки, 50 мл растительного масла, 60 мл лимонного сока, 40 г панировочных сухарей, зелень базилика, перец, соль.

Способ приготовления

Зелень базилика вымыть, обсушить и мелко нарубить.

Филе форели промыть, обсушить, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить. Запанировать рыбу в сухарях и обжарить в растительном масле.

Готовую рыбу выложить на блюдо и сразу же полить лимонным соком.

Помидоры вымыть, опустить на 2–3 минуты в кипяток, затем воду слить, помидоры остудить, снять кожицу и протереть через сито. Добавить в томатное пюре зелень базилика, посолить, поперчить, нагревать на слабом огне в течение 3–4 минут, после чего остудить. Маслины нарезать ломтиками и добавить в томатное пюре.

Форель подать на общем блюде, пюре разложить по

отдельным пиалам.

Форель по-итальянски

Ингредиенты

1 кг форели, 100 г лука, 20 г сливочного масла, 100 мл красного вина, 80 г томатного соуса, 50 г огурцов, 50 г редиса, зелень укропа, лавровый лист, черный и душистый перец горошком, соль.

Способ приготовления

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, нарезать порционными кусками, посолить и посыпать черным перцем.

Лук очистить и мелко нарезать.

Для приготовления маринада смешать томатный соус, вино, лук и душистый перец, довести до кипения. Маринадом залить рыбу и оставить на 30 минут.

Редис и огурцы вымыть, нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Решетку смазать сливочным маслом, выложить на нее куски рыбы и жарить над раскаленными углями, каждые 2–3 минуты поливая маринадом.

Рыбу переложить на блюдо, посыпать зеленью укропа, украсить кружочками редиса и огурцов.

Жареный хек с грибами и миндалем

Ингредиенты

700 г филе хека, 300 г шампиньонов, 1 яйцо, 40 г панировочных сухарей, 70 г миндаля, 30 мл растительного масла, 40 г сливочного масла, 10 мл рисового уксуса, зелень укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Миндаль нарезать узкими полосками.

Филе рыбы вымыть, обсушить и разрезать на порционные куски. На каждом сделать по 4–5 надрезов, положить в них по кусочку миндаля.

Взбить яйцо с солью и перцем. Обмакнуть куски рыбы во взбитое яйцо, обвалять в сухарях и обжарить в растительном масле.

Грибы промыть, отварить в подсоленной воде, затем нарезать ломтиками и жарить на сливочном масле в течение 4–5 минут.

Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить и мелко нарубить.

Готовую рыбу выложить на тарелки, сбрызнуть рисовым уксусом, посыпать зеленью укропа и петрушки и подать к столу.

Хек под сметанным соусом

Ингредиенты

600 г филе хека, 60 мл растительного масла, 250 г сметаны,

150 мл коньяка, зелень кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Филе рыбы промыть, нарезать порционными кусками, натереть солью и перцем. Разогреть на сковороде масло и жарить рыбу на сильном огне 5–7 минут.

Вылить на сковороду коньяк, поджечь, снять с плиты, дождаться, пока огонь погаснет, и снова поставить на плиту. Добавить 100 мл воды, залить сметаной и тушить еще 5 минут.

Кинзу вымыть, обсушить, мелко нарубить и посыпать ею готовую рыбу.

Жареный лосось с ананасами

Ингредиенты

500 г филе лосося, 250 г консервированных ананасов, 100 г консервированной кукурузы, 50 г лука, 50 г болгарского перца, 60 мл растительного масла, 40 мл соевого соуса, 40 мл коньяка, 20 г муки, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать соломкой.

В разогретом растительном масле обжарить лук.

Филе лосося промыть, обсушить, нарезать полосками, посолить, поперчить. В сковороду положить рыбу, ананасы, кукурузу, перец и жарить 3 минуты, помешивая.

Соевый соус, коньяк и муку смешать, добавить в сковороду и тушить 2–3 минуты. Готовую рыбу сразу выложить на тарелки и подать к столу.

Хек под сырным соусом

Ингредиенты

200 г вареного филе хека, 300 г картофельного пюре, 2 яйца, 150 г сыра, 20 г муки, 150 мл сливок, 40 г сливочного масла, зелень кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Филе рыбы мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Кинзу вымыть, обсушить, мелко нарубить. Рыбу, сыр (50 г) и зелень соединить, добавить картофельное пюре, посолить, поперчить, все тщательно перемешать. Из получившейся массы сформовать круглые оладьи, смазать их взбитым яйцом и запекать в предварительно разогретой духовке примерно 10–13 минут.

Для приготовления сырного соуса смешать сливки и муку, добавить оставшийся сыр и размягченное сливочное масло. Варить на слабом огне 3–4 минуты.

Готовые оладьи полить сырным соусом и подать к столу горячими.

Щука, фаршированная пшенной кашей

Ингредиенты

1 кг щуки, 150 г пшенной крупы, 2 яйца, 250 мл сливок, 50 г панировочных сухарей, 80 г моркови, 80 г репчатого лука, 40 мл растительного масла, 40 г сливочного масла, 70 г зеленого салата, зелень кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Щуку почистить, отрезать голову, вынуть внутренности, не разрезая брюшка, тщательно промыть и обсушить. Затем щуку посолить, поперчить и оставить на 15 минут.

Из крупы сварить рассыпчатую кашу.

Листья салата и зелень кинзы вымыть, обсушить, зелень кинзы нарубить.

Лук и морковь вымыть, очистить, мелко нарезать и обжарить в растительном масле (30 мл).

Яйца сварить вкрутую, очистить и нарубить. Смешать кашу, морковь и лук, яйца, заправить сливочным маслом.

Начинить щуку кашей, запанировать в сухарях, выложить на смазанный оставшимся растительным маслом противень и запекать в предварительно разогретой до 200 ˚С духовке в течение 40 минут.

Готовую рыбу выложить на листья салата, полить сливками, посыпать зеленью кинзы и подать к столу.

Форель, фаршированная грибами

Ингредиенты 1 кг форели, 400 г маслят, 1 лимон, 40 г сливочного масла, 200 мл рыбного бульона, 2 яйца, 25 мл лимонного сока, 30 г муки, 20 мл растительного масла, зелень базилика, перец, соль.

Способ приготовления

Форель почистить, отрезать голову около плавников, аккуратно извлечь внутренности, не разрезая брюшка, промыть, посолить, поперчить.

Грибы очистить, промыть, отварить, нарезать ломтиками. Затем выложить в сковороду с растопленным сливочным маслом и жарить на сильном огне в течение 3 минут, влить рыбный бульон и тушить еще 15 минут.

Лимон вымыть, очистить, нарезать ломтиками. Яйца сварить, очистить и нарезать кубиками. Зелень базилика вымыть, обсушить, мелко нарубить, смешать с грибами, яйцом, посолить, поперчить и начинить рыбу.

Форель смазать растительным маслом, обвалять в муке, завернуть в фольгу и запекать в разогретой до 200 ˚С духовке в течение 40 минут.

Готовую рыбу выложить на блюдо, сбрызнуть лимонным

соком, оформить ломтиками лимона и подать к столу.

Жареный лосось под коньячным соусом

Ингредиенты

800 г филе лосося, 1 лимон, 20 г муки, 1 яйцо, 60 г панировочных сухарей, 200 г сметаны, 40 мл растительного масла, 50 мл коньяка, зелень кинзы, молотая корица, молотая гвоздика, перец, соль.

Способ приготовления

Филе лосося промыть, обсушить и нарезать порционными кусками, посолить, поперчить. Обмакнуть филе лосося во взбитое яйцо, обвалять в муке, запанировать в сухарях, обжарить в растительном масле.

Лимон вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Зелень кинзы вымыть, обсушить, мелко нарубить. Смешать зелень, сметану, коньяк, добавить специи.

Готовую рыбу выложить на блюдо, полить приготовленным соусом, оформить ломтиками лимонов и подать к столу.

Жареный лосось с кинзой

Ингредиенты

700 г филе лосося, 40 г муки, 60 мл растительного масла, 40 г сливочного масла, зелень кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Филе промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обвалять в муке. В сковороде разогреть растительное масло, обжарить рыбу с обеих сторон на сильном огне и выложить на блюдо.

Кинзу вымыть, обсушить и мелко нарубить. Выложить кинзу в сковороду с разогретым сливочным маслом, жарить 1–2 минуты и положить на рыбу. Полить оставшимся маслом и подать к столу.

Жареный лосось с ветчиной

Ингредиенты

700 г филе лосося, 200 г ветчины, 20 г чеснока, 1 яйцо, 150 г панировочных сухарей, 100 мл растительного масла, 2 лимона, зелень кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Яйцо взбить. Филе промыть, обсушить, натереть солью и перцем, смочить во взбитом яйце, запанировать в сухарях и обжарить в растительном масле.

Чеснок очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Кинзу вымыть, обсушить, мелко нарубить. Ветчину нарезать соломкой, смешать с чесноком и зеленью, обжарить.

Лимоны вымыть. С одного лимона снять цедру, натереть ее на мелкой терке, из мякоти выжать сок. Другой лимон нарезать кружочками.

Рыбу выложить на блюдо, полить лимонным соком, сверху положить ветчину, посыпать цедрой лимона и оформить кружочками лимона.